

SZAKDOLGOZAT

KOVÁCS ANNA
Tanító szak

Kaposvár
2023



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

Tanító Szak

**FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEK A NÉPTÁNC OKTATÁS
ESZKÖZEIVEL KISISKOLÁS KORBAN**

Belső konzulens: **Faludy András**

testnevelő tanár

Külső konzulens: **Vönöczky Áron Gábor**

testnevelő tanár

Készítette: **Kovács Anna**

BSLFTF

nappali tagozat

Intézet/Tanszék: **Neveléstudományi Intézet**
Tanító szak

Kaposvár
2023

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	5
2. Elméleti megalapozás, a témával kapcsolatos szakirodalom feldolgozása.....	6
2.1. A kisiskolás (6-10 éves) gyermekek jellemzői	6
2.2. A néptánc, mint tantárgy	7
2.3. A tánc fogalma	8
2.4. A motoros képességek bemutatása	9
2.4.1. A kondicionális képesség	9
2.4.2. A koordinációs képesség	10
2.4.3. Ízületi mozgékonyság	10
2.4.2.1. Egyensúlyozó képesség.....	10
2.4.2.2. Tér (térbeli) tájékozódó képesség	11
2.4.2.3. Ritmusképesség.....	11
2.4.2.4. Mozcásérzékelés	11
2.4.2.5. Képességfejlesztés	11
3. A tánctevékenység megközelítése a képességek felől.....	13
3.1. Mozcásfejlesztés	13
3.2. A testséma kialakulása és a téri irányok érzékelésének fejlesztése	13
3.3. Ritmusérzék fejlesztése	13
3.4. Beszéd- és nyelvi fejlesztés	14
3.5. Hatása a szociális kapcsolatokban	14
3.6. Az improvizáció hatásai.....	14
4. Képességfejlesztés a néptáncban	15
4.1. A mozcásfejlesztés gyakorlati kivitelezése (járások, futások, ugrások) tempó-, ritmus és irányváltoztatással	15
4.1.1. Járások, futások:	15
4.1.2. Ugrások:	16
4.2. Az egyensúlyérzék fejlesztése	16
4.3. A ritmusérzék fejlesztése	17
5. A népi gyermekjátékok tanítása	18
6. A népi gyermekjátékok felosztása	18
7. A népi gyermekjátékok mozcásfejlesztő hatásai	20
8. A magyar néptánc fajtái (néprajzi tájegységek szerint)	23
8.1. A nyugati vagy dunai táncdialektus	23

8.1.1. Dél-Dunántúl (Somogy, Baranya megye).....	23
8.2. Középső vagy tiszai táncdialektus.....	24
8.2.2. Dél-Alföld, Alsó-Tisza-vidék	24
8.3. Keleti vagy erdélyi táncdialektus	24
8.3.3 Kalotaszeg	24
9. A kutatásról	25
9.1. Kutatási célok	25
9.2. Hipotézisek.....	25
9.3. Interjú Varjas Tamás táncpedagógussal.....	27
9.4. Interjú Kanizslai Cintia tanítóval.....	37
9.5. Megfigyeléseim a foglalkozásokon	44
9.6. A foglalkozásokon készített képek	47
10. Eredmények	48
10.1. Összehasonlítás	48
11. Összefoglalás	50
12. Köszönetnyilvánítás	52
13. Irodalomjegyzék.....	53
14. Ábrák jegyzéke	54
15. Nyilatkozat	55

„A tánc a lélek rejtett nyelve.” (Martha Graham, 1985)



1. ábra: Néptánc Antológia 2023, Somogy Megyei Néptáncszövetség

1. Bevezetés

A magyar néptánc felfedezését a 18.-19. század fordulója hozta meg de vannak korábbi feljegyzéseink, miszerint a magyar néptánc a 16. században terjedt el. A magyar múlt, nyelv, népköltészet, népdal és a népszokások iránti érdeklődés a néptáncra is kiterjedt.

Györffy István szerint: „A néptánc az utolsó óráit éli és a fiatal nemzedéket teljesen megfertőzte a nemzetközi tánc.” Ez a gondolat 1939-ből származik, viszont manapság sokan gondolják úgy, hogy Györffy Istvánnak nem volt igaza, mivel a mai szülők fontosnak tartják, hogy gyermekeik megismerkedjenek a magyar nemzeti és kulturális hagyományaikkal a néptáncon keresztül és annak segítségével. A legtöbb gyermek szülei unszolására kezdi el a néptánc tanulását, azonban később mégis önszántukból, a társaság és a tánc szeretete miatt folytatják a néptáncot.

Szakedolgozatomban szeretném közelebbről megvizsgálni, hogy a néptáncnak milyen fejlesztő hatásai vannak egy gyermekre, annak testi nevelésére. Azért ezt a témát választottam, mert személyes tapasztalatom van a témával kapcsolatban. Életemben fontos szerepet tölt be a tánc, négyéves korom óta néptáncolok intenzíven, édesanyám javaslatára. A kaposvári Együd „Árpád Alapfokú Művészeti Iskolában kezdtem meg művészeti tanulmányaimat, amit az iskola mellett végeztem, hobbiként. Mivel iskolának minősül, ezért vannak osztályai, csoportjai, így nekem is minden félév és év végén osztályzatokat kellett szereznem, ahhoz, hogy alkalmas legyek tovább lépni a következő osztályba. Minden évben más és más tájegység néptáncaival ismerkedtünk meg, amit a tanév elejétől fogva tanultunk és gyakoroltunk, hogy aztán a tanév végén előadjuk egy koreográfia formájában az iskola évzáróján. Sokaknak átmeneti, engem mégis magába szippantott annyira, hogy kitartsak, és igenis küzdjek a folytatásért, ott legyek, ahol lennem kell és lenni akarok. Fejlődni akartam, tanulni, még több táncstílussal megismerkedni, azokat megtanulni. Ezért döntöttem el, hogy nem adom fel, nem lesz átmeneti, hanem az életem része lesz, amit szeretnék továbbadni tanításom során.

Kutatásom célja tehát a fejlesztési lehetőségek vizsgálata a néptánc alkalmazásával, amit a szakirodalmak áttekintése, majd olyan órák és foglalkozások megtekintése után, ahol néptáncal kapcsolatos motívumok is jelen voltak a témát interjúk segítségével ismertem meg. Az interjúk elkészítésében segítségemre volt egy táncpedagógus, aki néptáncot tanít és egy általános iskolai tanító, aki a testnevelés óráiba építi be magát a néptáncot.

2. Elméleti megalapozás, a témával kapcsolatos szakirodalom feldolgozása

2.1. A kisiskolás (6-10 éves) gyermekek jellemzői

Kisiskoláskorban nagy változások következnek be egy gyermek életében. Megváltozik életmódja, eddig megszokott tevékenységei. Az óvodáskor végéig a játéké volt az elsődleges szerep, azonban ez megváltozik, mikor iskolába megy, mert onnantól kezdve a szervezett tanulás lesz a fő szerep. Ebben az életkorban derül ki az is, hogy a gyermek iskolaérett-e, megfelel-e bizonyos feltételeknek, amik: a testi fejlettség, a pszichés vonatkozások és szociális érettség, hogy iskolába mehessen. Az iskolaérett gyermek jellemzői közé tartozik, hogy jól be tud illeszkedni a közösségbe, igényli a közösségi érzést és képes a meghozott szabályokhoz alkalmazkodni. Továbbá megfelelő kötelességtudattal rendelkezik, átértékelődik a játék utáni vágy más tanulással kapcsolatos tevékenységekké. Az iskolaérett gyermek képes 10-15 percig folyamatosan figyelni egy feladatra vagy tanítójára. Képes megfelelően, érthetően és jól megértetni magát másokkal. Ekkor fejeződik be az első alakváltozás, a gyermekkori alakformát az iskolásforma váltja fel, vagyis kiszélesednek a vállalai és sokat fogy. Fontos a megfelelő nagymozgások és finommozgások koordinálása, ez később segít az írástanulás eredményes elsajátításában. (Cole, 2003)

Egyetemi fél éveim során elsőnek óvodai hospitáláson majd iskolai hospitáláson vettem részt. Mindkét alkalommal nagyon jó tapasztalatokkal távoztam. Az óvodai hospitálásom során megfigyeltem, hogy a gyermekek játék közben nem figyeltek félre, figyelmüket arra az egy dologra szentelték és kérdezték az óvónőt, ha valami ismeretlen, valami új hangzott el. Később ugyanezt vettem észre az iskolai környezetben is. A 4-5 éves gyerekek már jó megfigyelők és ügyesen tudnak utánózni, ezért Varjas Tamás néptáncpedagógus már ebben a korban ajánlja a szülőknek a néptánc foglalkozásokat. Véleménye szerint, ha már ebben a korban elkezdenek foglalkozni a néptáncal, hazaszerető és hazájukat jól ismerő fiatalok nevelhetők és mozgástevékenységük: a motoros képességek, vagyis a koordinációs, kondicionális és az ízületi hajlékonyság folyamatosan fejleszthető, de fontos megemlíteni, hogy ez mind játékos formában legyen, mert elsőnek a néptánc megszerettetése a cél. (Varjas, 2018) Ez pedig folytatható az iskolában, mivel a tánc tanítása végezhető a testnevelés órákon megfelelő képesítéssű pedagógus vezetésével. A tánc és a zene elválaszthatatlan kapcsolatából adódóan a tánc tanítása különleges zenei élményt nyújt, mert a tanuló a mozgás által egész testében érzékeli a kísérő zenét és a zene aktív befogadójává válik. Sir Ken Robinson brit oktatási tanácsadó és matematikatanár szerint az iskolában a táncnak ugyanakkora hangsúlyt kellene kapnia, mint a

matematikának, mert hiszen a ritmikus mozgásnak számos olyan előnye van, amelyből a gyermekek csak profitálhatnak. Szerinte a táncnak fizikai és szellemi előnyei is vannak. A fizikai előnyei a következők: állóképességjavító, javul tőle a mozgáskoordináció, javul a szív és tüdő állapota, jót tesz a keringésnek és fejleszti az izomtónust. A nem fizikai hatásai a következők: Jót tesz az önbizalomnak. Nem véletlenül mondják, hogy a tánc a lélek rejtett nyelve, mivel a ritmikus mozgás az önkifejezés egyik formája. Minél többet szerepel egy gyermek nemcsak a félelmet és a szorongását győzi le, de a sikerek az önbizalmát és a magabiztosságát is növelni fogják. Enyhíti az iskolai stresszt, a szorongást, depressziót. Fejleszti a koncentrációs készségeket. Biztosítja a jobb szociális készségek kialakulását. Általa együttműködőbbek, toleránsabbak lesznek, és tiszteletet tanulnak. Javulnak tőle a tanulmányi eredményeik. A csoportos táncok közösségformáló ereje révén a gyermekek sokkal együttműködőbbek és toleránsabbak lesznek a környezetük irányába. A táncoktatás révén javul a gyermek együttműködő készsége és nagyobb tisztelettel fognak bánni társaikkal és tanáraikkal is. (Sir Ken Robinson, 2018)

2.2. A néptánc, mint tantárgy

Néptáncot egyre több iskolában kezdenek tanítani. Tantárgyként rövid múlttal rendelkezik, csak közel három évtizede van jelen az oktatásban. A népiskolai oktatásban, a tanítóképzésben és a testnevelő képzésben már a XX. század tízes éveitől megindult a tánc, a néptánc oktatása, s ez a folyamat 1952-ben zárult le. (Antal, 1996) Ezt követően a hetvenes évektől az ezredforduló végére kiteljesedő folyamat lett, hogy a magyar néptánc, más táncműfajokkal együtt a zenével és a képzőművészettel együtt művészetté lett és tantárgyként, tanszakként vált szerves részévé a magyar közoktatásnak. A néptánc hagyomány átadásának, oktatásának a következő szintjei jöttek létre egymás után: öntevékeny (amatőr, hagyományápoló és hagyományörző) együttesek, szakkörök, óvodai, általános és középiskolai képességfejlesztő oktatás, alapfokú művészetoktatási intézmények és professzionális, vagy professzionális igényű táncos képzés, szakképzés (művészeti szakiskolák, a táncművészeti egyetem, hivatásos együttesek).

2.3. A tánc fogalma

A tánc elsősorban művészeti forma amivel képeket teremt a testen, annak mozgásain keresztül. Többféle tánc létezik, sport, báltermi, klasszikus, modern és népi. Minden tánc típusnak megvan a maga sajátossága és energiatartalma, saját ritmusa és hangulata, saját ötlete és története. A táncról az emberiség története során megannyi gondolat fogalmazódott meg. A tánc fogalmát már sok nagy koreográfus megfogalmazta. Véleményem szerint Havelock Ellis fogalmazta meg a legjobban, akinek gondolatait Martha Graham amerikai táncos és koreográfus is hangoztatta évekkel később. Ellis szavai a következők voltak: „A tánc a legmagasztosabb, a legmegindítóbb és a legszebb a művészetek között, mert nem pusztán lefordítása és absztraktilása az életnek, hanem az élet maga.” (Havelock Ellis, 1923)

Világszerte a táncok ősidők óta léteznek, kezdve rituális szertartásokkal, átalakulva az evolúció során és elérve minket a már megszokott formában. Szerepe meghatározó volt a párvalasztásban, de még a munkában is.

Napjainkban a tánc és annak tanulása sem veszítette el szerepét a különböző kultúrákban. A 20. században a tánc kreatív és kifejező jellege megerősödött, mint a művészetben, mint az oktatásban. Az oktatási rendszerek nemzetközi szinten tartalmazzák a táncot, mint sajátos nevelési lehetőség. Nemcsak a fitness fenntartására, fejlesztésére alkalmazzák, hanem figyelembe veszik a kreatív mozgás és maga a tánc olyan sajátos folyamatát, amiben a tanulók megtanulják kifejezni érzéseiket, gondolatukat és önmagukat. Az oktatás közben semmihez nem hasonlítható élményhez, mozgásmintához és kulturális tartalomhoz juttatja a tanulókat. A magyar köznevelés sem mulasztja el a táncban rejlő nevelési lehetőségeket. A magyar néptánc egyedisége, a tánc házmozgalmak oktatása minden feltételnek eleget tesznek, hogy a fiatalabb nemzedék megismerje a magyar kultúrát. Nagy szerepet vállal a kommunikációs előnyök kihasználására és a tánc tudás általános megalapozásában. Korábban említettem, hogy a tánc által a gyermek fejleszti önmagát. A gyermek sokkal együttműködőbb, toleránsabb és tisztellettudóbb lesz az évek múltán, míg táncol. Érezhető, hogy a gyermek kommunikációja a társai és a környezete iránt megváltozik, nyitottabb lesz, mert a gyermekekben feloldja a gátlásokat. A tánc tudás évek munkájával érhető el, amiből építkezni és folytatni lehet a további táncok tanulására. Hányszor láttunk már olyan esetet, például szalagavatón, hogy az egyik párnak jobban mentek a lépések, hallotta a zenét és a ritmust, vagy csak szép volt a tartásuk, a többieknek pedig nem? Minden alkalommal kiderült számomra, hogy kiskorukban táncolni tanultak. Lehetett ez néptánc, balett, versenytánc vagy a mai modern stílusú táncok közül a freestyle vagyis a szabad tánc. Véleményem szerint, ha egyfajta tánc tudásra teszünk szert, köny-

nyebben tanulunk meg egy új táncstílust, mert építkezhetünk az előzőleg megtanult tánc tudásunkból.

2.4. A motoros képességek bemutatása

A motoros készségek a motoros cselekvések (teljesítmény) végrehajtásának feltételei, amelyek születéskor genetikailag meghatározott és fejlődés során megszerzett, tanulással megszerzett komponensekre nyúlnak vissza. Veleszületett képességeken alapulnak, amelyeket különféle tevékenységekben, tanulásban és gyakorlásban lehet fejleszteni vagy bemutatni. (Hamar, 2008)

A motoros képességeket a sporttal kapcsolatos mozgások tekintetében három nagy csoportra osztjuk: koordinációs képességekre (ritmus, térérzékelés, tájékozódási képesség, egyensúly), kondicionális képességekre (erő, gyorsaság, állóképesség) és ízületi mozgékonyaságra. (Makszin, 2007)

A kondicionáló és koordinációs készségek, valamint az ízületi mobilitás, bár különböző szinteken, egységesen létezik minden motoros tevékenység végrehajtásában. Szoros kölcsönhatások kötik össze őket, ami azt jelenti, hogy ezt figyelembe kell venni a testfejlődés menetének tervezésekor. Kapcsolatukat az interakció mellett az egymásra épülés is jellemezheti. Például egy bizonyos szintű koordinációs készség szükséges az optimális ízületi mobilitás kialakításához.

A mozgástanulásban valamennyi készség és képesség komplex módon jelenik meg, kölcsönösen feltételezik egymást. A mozgáskészségek és motoros képességek egyszerre tölthetnek be a képzésben a motoros cselekvéstanulás célját és eszközét. Leginkább ezzel fejezhető ki kölcsönhatásuk lényege, belső kapcsolódásuk mélysége. (Hamar, 2008)

2.4.1. A kondicionális képesség

A kondicionált képesség olyan fizikai képességek összessége, amelyek meghatározzák az atlétikai teljesítményt, beleértve az erőt, a sebességet és az állóképességet. Elsősorban energetikai tényezők által meghatározott motoros készségek csoportja. Olyan személyiség komponensek, amik részben genetikai meghatározottság alapján adóttak, ezzel párhuzamosan gyakorlással, edzéssel, az egyénhez igazított terheléssel formálhatók, alakíthatók. Az eredményesség érdekében megfelelően viszont szükséges az egyén közreműködési készsége (teljesítmőkészsége), aktív részvétele, ezen kívül motiváltsága is.

2.4.2. A koordinációs képesség

A koordinációs képességek valamely mozgásos teljesítőképesség (sportteljesítmény) feltételeként értelmezhető motoros képességek azon csoportja, amik a mozgásvégrehajtás minőségében, a gazdaságos energia-felhasználást eredményező mozgásban, azonkívül a cselekvéstanulás sikerességében jutnak kifejezésre. (Hamar, 2008)

A motoros koordináció működésére alkalmas készségek. A gyakorlatban olyan sajátos feltételrendszert alkotnak, amelyek a motoros kontroll kialakításában releváns szerepet játszanak, a konkrét feltételeknek megfelelően. A koordinációs készségek megvitatásakor fontos a mozgáskapcsolatok megértése és javítása. A sporttevékenység során fellépő koordinációs feladatokat a következő három koordinációs alapképességből vezethetjük le: mozgásszabályozó képesség, mozgásalkalmazkodó és mozgásátállító képesség, mozgástanulási képesség. A három alapképesség tovább bontható, amelyek segítik magát a mozgáskoordinációt a nyert információk alapján, ezek a következők: egyensúlyozó képesség, téri (térbeli tájékozódó) képesség, ritmusképesség, reakció (reagáló) képesség, mozgásérzékelés (kinesztézis) és a gyorsasági és állóképességi koordinációs képességek. (Hamar, 2008)

2.4.3. Ízületi mozgékonyság

Az ízületi mozgékonyság az a motoros képesség, amelynek segítségével a különböző mozgásokat – az anatómiai korlátok határain belül – erő kifejtés révén nagy mozgásterjedelemmel lehet végrehajtani. Szinonim értelmezése a hajlékonyság, amely lehetővé teszi az izmok nyúlékonyágát, rugalmasságát. (Hamar, 2008)

Az ízületi mozgékonyásnak két fajtáját különböztetjük meg. Az aktív és a passzív hajlékonyasgot, amiket könnyen meg lehet különböztetni. Aktív hajlékonyasgról akkor beszélünk, mikor az egyén a saját izomerejét használja az például: láblendítésnél. Abban az esetben, ha az egyén saját testtömegét, vagy külső segítséget vesz igénybe például: a spárgánál, passzív hajlékonyasgról nyilatkozunk. (Makszin, 2007)

A tánc szempontjából fontos a mozgástanulási képesség, a ritmus- és a mozgásérzékelő képesség, az ízületi mozgékonyság, a mozgásmemória és a mozgásképzet.

2.4.2.1. Egyensúlyozó képesség

Az egyensúlyozási képesség az a koordinációs képesség, amely előfeltétele a nagyon kis támasztófelületek (pl. fordított platformok) és nagyon bizonytalan egyensúlyozási körülmények (fordulatok, forgások) közötti mozgási feladatok gyors és kényelmes megoldásának. Ez ösz-

szességében az egyensúlyérzékben fejeződik ki. Az egyensúlyérzék nagyrészt az érzékszervek és a központi idegrendszert szabályozó tevékenységeken alapul. (Hamar, 2008)

2.4.2.2. Téri (térbeli) tájékozódó képesség

A térbeli tájékozódás lehetővé teszi az egyének számára, hogy a feladatokat térben és időben a követelményeknek megfelelően és a kívánt módon koordinálják. E képesség megteremtéséhez a látási és hallási, tapintási és kinesztetikus analizátorok komplex ábrázolása szükséges. (Nádori, 1995)

2.4.2.3. Ritmusképesség

A ritmusérzék a motoros folyamat időbeli és dinamikus rendjének felismerése; a mozgásban rejlő vagy előre meghatározott ritmus felismerése és annak kifejeződése a mozgás végrehajtásában. Más szavakkal a ritmus az, amiben élünk, és amit kialakítunk magunk körül. (Polgár, Szatmári) Ez megtalálható minden fizikai mozgás végrehajtásában és minden sportág motoros anyagában.

2.4.2.4. Mozgásérzékelés

A motoros érzékelés (kinesztézis) a koordinációs képesség egy fajtája, amely a kinesztézis differenciált képességeként, az izmok megfeszülésének és ellazulásának mértékét jelző információk érzékelésében nyilvánul meg. Ez a képesség lehetővé teszi az emberek számára, hogy a mozdulatokat precízen és gazdaságosan hajtsák végre, és a felesleges erőfeszítések kiküszöbölésével a mozgás könnyedségének érzését tapasztalják. (Nádori, 1995)

2.4.2.5. Képességfejlesztés

A képzési folyamat összetettsége és sokfélesége miatt a képzési folyamatnak többféle biológiai, pedagógiai, pszichológiai, sőt általános logikai, ismeretelméleti törvényszerűségek befolyásolják. A felkészülés tartalmát, az eszközöket és módszereket, az edzés szervezésének feladatait, az edzés során alkalmazott alapelvek határozzák meg. Ezek az elvek: fokozódó terhelés, egész éves terhelés, terhelési ciklusok alakítása és formaidőzítés. (Hamar, 2008)

A motoros tanulás csak akkor lehet sikeres, ha a konkrét motoros készségek már megvannak. Ezért a képzés első feladata a tanulás alapfeltételeinek megteremtése, vagyis a motoros készségek (kondicionálás, koordinációs, ízületi mobilitás) megszilárdítása. Ezek a készségek önállóan is fejleszthetők, de a készségek tanulásával párhuzamosan is fejlődnek, egymástól eltérő módon. Más szóval, a tanuló (sportoló) a tanulás során fejleszti az erőt, a gyorsaságot, az állóképességet, a koordinációt és az ízületi mobilitást. A koordinációs készségek fejlesztése a

tanulási folyamatba ágyazottan történik. Mégpedig, a kompetencia fejlesztése az érzelmi, motivációs és akarati funkciók életkornak megfelelő szintű integrálásával érhető el. A koordinációs képességek (a mozgásérzékelés, a ritmus-, a reakció-, a téri tájékozódó-, az egyensúlyozó képesség) fejlesztése az egyes sportágak sajátos mozgásanyagának elsajátítása révén, azok speciális módszertani követelményei mentén zajlik. (Hamar, 2008)

Az ízületek mozgástartományának alakulása függ az izmok és szalagok rugalmasságától, a mozgás készesszintjétől, a külső hőmérséklettől és a napszaktól. Az ízületi mozgástartomány fejlesztésének módszere a stretching (nyújtás). A nyújtásnak két formáját különböztethetjük meg: a dinamikus nyújtást és a statikus nyújtást.

3. A tánctevékenység megközelítése a képességek felől

A tánc összetett esztétikai és művészeti cselekvés, ami egyszerre egy időben, többféle képesség fejlesztését szolgálja. Rendszeres gyakorlása növelheti az izomzatot, az állóképességet, mivel erős fizikai igénybevételt jelent.

3.1. Mozgásfejlesztés

A néptánc előadása során a test különböző pozíciókba és mozgásokba kerül, amelyek segítenek a rugalmasság fejlesztésében. Fontos szerepe van a helyes légzéstechnika kialakításában, mivel a tánctevékenység során szükséges légzéstechnika és az összehangolt lélegzési minták hozzájárulhatnak a jobb tüdőkapacitás és a hatékonyabb oxigénfelvétel fejlesztéséhez. A néptánc bonyolult mozgássorozatokból áll, amelyek megjegyzése és pontos végrehajtása koncentrációt és memóriát igényel. A néptánc különböző lépései, lendületes forgásai, fiúknál az erőteljes csapások, láb és kar lengetések, ugrálások, szökkenések mind a nagymozgások fejlesztéséhez járulnak hozzá. A forgások és pörgések által az egyensúly fejlesztése is előtérbe kerül (Tamásiné, 2010). A párokban vagy körben végzett táncok, fogó- és érintőjátékok alatti egymásba kapaszkodás, az eszközök (botok, laskák, üvegek) megmarkolása elősegítik a finommotorika erősítését, fejlesztését.

3.2. A testséma kialakulása és a téri irányok érzékelésének fejlesztése

A néptánc során a testet aktívan használjuk és mozgatjuk, így segít fejleszteni a testérzést és testtudatot ezzel is elősegítve az egészséges életvitelt. A néptáncórák során számos olyan táncal vagy játékkal találkozhatunk, ami a saját testen való tájékozódást segíti elő. A jobb és a bal differenciálása történhet játékos módon versekkel, mondókákkal, aminek később a páros táncokban lesz szerepe. Az úgynevezett bújó-vonuló játékok és táncok a térformák érzékelésében, észlelésében játszanak jelentős szerepet. A tánc közbeni változatos térformák kialakítása (kör, félkör, sorok, ívek, diagonálok), kihasználása a térben való tájékozódási képességet fejleszti (Kun, 2012).

3.3. Ritmusérzék fejlesztése

Olyan mozgásokat igényel, amik fejlesztik továbbá a ritmus-, dallamérzékét. A ritmus a mindennapi életünk része. Ritmusa van a szívverésünknek, légzésünknek, gondolatainknak, belső és külső világunknak (Sátor, 2009). A néptánc hangszerrel vagy énekkel kísért zenés tevékenység. A táncot állandóan kísérő zene és a játékok közben elhangzó mondókák, versek fo-

lyamatosan fejlesztik zenei képességeinket azáltal, hogy a figyelmet a zene ütemére, ritmusára irányítjuk (Kun, 2012).

3.4. Beszéd- és nyelvi fejlesztés

Fejleszti a vizuális képességeket, a tapintó érzékelést és a hallást. Az ütemes sorok ritmikája, a beszéd helyes kialakításában és a szótagolás elsajátításának előkészítésében is fontos szerepet játszik a néptánc. A magyar népdalok egyik egyedisége, hogy követik a magyar nyelvre jellemző prozódia, a folyamatos ritmust, hangsúlyozást és hanglejtést. A fiatal gyermekek esetében ezért nem is annyira a dalok szövege a lényeges, hanem a már előbb említett prozódiai elemeknek, mint a dallamnak, ritmusnak és a hanglejtésnek és a velük járó mozgásoknak van jelentősége. Az éneklés, a mondókás játékok megkívánják a gyermektől a pontos artikulációt, a szép érthető, kifejező beszédet (Tamásiné, 2010).

3.5. Hatása a szociális kapcsolatokban

A néptánc csoportos tevékenység, amely segíti a szociális készségek fejlesztését. A társadalmi hasznosság tekintetében hidat épít a nemzedékek közé, fejleszti a kommunikációt, az együttműködést, a toleranciát és az empátiát, a közösséghez tartozást és a közösségért vállalt felelősségérzetet, rendszeres életritmust alakítva ki. Társakkal együtt átélt örömforrás, közös élmény, nemcsak közösséglétrehozó, de közösségformáló ereje is van (Antal, 2002). Ahhoz, hogy a táncos koreográfiák kivitelezése sikeres legyen, szükséges, hogy a társak segítsék egymást, mivel nem az egyén kerül előtérbe, hanem az egész együttes, csoport és a közösség (Kun, 2012). A néptánc hagyományos és kulturális elemeket tartalmaz, amelyek lehetőséget adnak a kulturális tudatosság fejlesztésére és a múlt tiszteletére.

3.6. Az improvizáció hatásai

Az improvizáció jelentése előre nem látott rögtönzés, előzetes felkészülés nélküli produkció (Merényi, 1977). Fejleszti a kreativitást és az önkifejezést, mivel lehetőséget ad a kreativitás kibontakoztatására és az önkifejezésre a testi mozgás által. Fontos megemlítenem, hogy fejleszthető vele a rendszeresség és kitartás is mivel a néptánc rendszeres gyakorlása és előadása hozzájárulhat a kitartás és a rendszeresség fejlesztéséhez az élet más területein is. A tánc rögtönzése minden esetben egyéni módon valósul meg, a táncos már meglévő mozgáskészletéből. Vagyis a gyermek abból a tudásból tud rögtönzött mozdulatokat előadni, amit már elsajátított. Az improvizáció az egyediséget, egyéniséget tükrözi (Gaál, 2009).

A tánc az **érzelmi intelligenciát** is fejleszti. Az ehhez kapcsolódó érzelmek: öröm, élvezet, kivételesség, energia, felszabadultság, szabadságérzet, lendület, jóleső fáradtság, jóllét. Mint

Fügedi János (A táncnotáció hatása a mozgáskognitív képesség fejlődésére. *Iskolakultúra*, 2006. 11. sz. 108-122) írta: „Általánosságban elmondhatjuk, mozgásunkról, mozdulatainkról hatalmas mennyiségű belső tudással rendelkezünk, ezért is tartotta Gardner (1983) a motoros vagy pszichomotoros készséget, mint az egyik legalapvetőbb és leggyakrabban használt emberi készséget, az emberi intelligencia egyik jelentős formájának, amit testi-kinesztetikus intelligenciaként tartott számon.”

A tánc tehát tanult és tudatosan végzett mozgás, amely a motoros képességekben található meg. Az érzékelés és a mozgás együttműködéséért a szenzomotoros képességek felelősek. A pszichomotoros, azaz a cselekvési képességek szerepet játszanak minden emberi tevékenység megvalósításában, amiben testi ügyességre vagy kézügyességre van szükség. A táncos mozgás a motoros képességekkel kölcsönhatásban fejlődik ugyanúgy, mint a sport.

A néptáncot az különbözteti meg a sporttól, hogy a tánc mozgásos természete mellett dominál a művészeti jellege. Korábban említettem, hogy a tánc elsősorban művészeti forma, mert képeset formálhatunk testünkkel, de ilyen lehet a ritmikus sportgimnasztika és a műkorcsolya is.

4. Képességfejlesztés a néptáncban

A 3-7 éves korosztály mozgásfejlesztésének elsődleges célja a természetes, harmonikus mozgás kialakítása, testi képességeinek fejlesztése, mozgásigényének kielégítése, s ezen keresztül az érzelmi-akaratú tényezők fejlesztése. (Tamásiné, 2010)

A mozgás sokoldalú tevékenység, ami jelen van a testnevelés és a zene mellett a szabad játékban, a környezeti és esztétikai nevelésben, valamint a gondozási és önkiszolgáló tevékenységekben. Porkolábné Dr. Balogh Katalin, *Kudarc nélkül az iskolában* című programjában végzett kutatásában bemutatja, hogy az énekes-táncos játékok a szöveg és a mozgás együttes használatával milyen képességeket fejleszt.

4.1. A mozgásfejlesztés gyakorlati kivitelezése (járások, futások, ugrások) tempó-, ritmus és irányváltoztatással

4.1.1. Járások, futások:

- Sétáltatók, amik felnőttel vagy nagyobb gyerekekkel közös játék is lehet, egy mondóka végén a leguggolás jó egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlattá válhat. (Sétálunk, sétálunk...)
- Körjátékok guggolással, ahol a lépés egyenletes és a mondóka végén leguggolunk. (Gombolyag cérna...)

- Vonuló játékok és vonuló tánc, amik lényege az egyenletes lüktetésre járás vagy haladás, amit alkalmazhatunk zenével vagy anélkül. A haladás történhet csigavonalban, kígyózó térformában sétával vagy futással. A téri tájékozódóképességet is jól fejlesztik. (Tekeredik a kígyó..., Süssünk, süssünk valamit)
- Kapus játékok, amik a vonuló játékok másik fajtája. Megjelenik a kaputartás, ami alatt láncban át kell bújni, és a gyermekek az átbújás végén kar alatti fordulást végeznek, ami egy előkészítő mozdulat és megegyezik forgatós táncaink mozdulataival, a kar alatti forgatással.
- Utolsóként megemlíthetjük a futós játékokat vagy táncokat, amikben a gyors irányváltásokat találunk. Ezek a reagálás képességet is fejleszthetik. (Hogy a csibe, hogy...) (Balogh, 2004)

4.1.2. Ugrások:

Az ugrás a test levegőbe lendítése. Típusait az érkezés súlyhelyzete alapján különböztetjük meg, ezek a következők: egyik lábunkról a másikra, egyik lábról ugyanarra a lábra, két lábról két lábra, egy lábról két lábra és két lábról egy lábra. (Tamásiné, 2010)

- Páros lábon ugrás: A két lábbal való támaszkodás a legbiztonságosabb módja az egyensúly megtartásának, és ez az első megjelenési forma a gyermekeknél. (Széles árok...)
- Ugrálás páros lábon guggolva: A „szarkatánc” nevezetű játékban guggolásban ugrálunk a dal lüktetésére. Míg az egyensúlyérzék fejleszthető vele, a szociális nevelésre is hatással van.
- Ugróiskolák: Számptalan variációja lehetséges. Meghatározott helyre, ritmusra ugrással lehet a legjobban fejleszteni az ugrástechnikát.

4.2. Az egyensúlyérzék fejlesztése

Az egyensúlyérzék és a ritmusérzék fejlődése szoros kapcsolatban áll egymással. A kisgyermekkor hintáztató, höcögtető, lovagoltató mondókás játékait szívesen alkalmazzuk, főként a befogadás időszakában, amikor igényli, hogy csak vele, testkontaktusban játsszon a felnőtt. Ez a mozgásforma az egyensúlyérzék fejlesztésén túl az egyenletes lüktetés gyakorlására, a testrészek megismerésére is kiválóan alkalmas. (Hinta, palinta...; Gólya viszi a fiát...) (Balogh, 2004) Kisiskolás korban megjelennek azok a tánc közbeni mozdulatok, amik kibillentheti a gyermeket egyensúlyából. Vele egy időben alkalmazzuk az ugrást testfordulattal, kendő vagy bot átugrását és a fél lábon való szökdelést. (Tamásiné, 2010)

4.3. A ritmusérzék fejlesztése

A ritmus a zene egyik legfontosabb alkotóeleme. A ritmusérzék az a zenei képesség, mikor érzékeljük a zene időbeli összefüggéseit. A ritmusérzék a mozgás ösztönében gyökerezik. A ritmusérzék fejlesztése különösen fontos a korai gyermekkorban, mert a mozgás a gyermek élettereje, és ez számára a játékosságot, a felszabadultságot, az örömet és a boldogságot jelenti. (Tamásiné, 2010)

A ritmus elemeinek megfigyeléséhez és tudatosításához elengedhetetlen néhány tevékenységi forma kifejlesztése és elsajátítása. Ezek: egyenletes mozgások végzése éneklés, mondókázás közben (metrumérzék), a zenei hangsúlyok kiemelése a metrikus mozgásokban (ütemérzék), a dalok ritmusának hangoztatása éneklés közben, és az egyenletes lüktetés és a dalritmus egyidejű hangoztatása.

Ezeket a következő gyakorlatokkal lehet fejleszteni: tapssal, lábdobogtatással, ritmusvisszhang, ritmusposta és különféle hangszerekkel (kisdob, ritmuspálca).

5. A népi gyermekjátékok tanítása

A játék az emberi tevékenység olyan sajátos formája, amely végigkísér egész életünkön át és nincs benne kényszer. A mai 3-6 éves gyermekek számára az óvoda jelenti a játékot. Mielőtt bekerülnek az első osztályba az óvoda az a hely, ahol játéktevékenységük során kiélhetik vágyaikat és felfedezhetik környezetüket. A gyermek élményeit és tapasztalatait elsősorban a játékból nyeri, ezen keresztül fejlődik személyisége. (Balogh, 2004) Az óvodai nevelésbe beépíthetjük a magyar népi kultúrát, mint a népzene, a népköltészet és a népi játékokat, de véleményem szerint még az első és második osztályban is lehet használni őket. (Varjas, 2018) A tanítói gyakorlatom során észrevettem, hogy a gyerekek, főleg az első és második évfolyamban levők, nem tudják, hogyan kell játszani és nem tudják, hogyan élvezzék magát a kötött, szabályok szerinti játéktevékenységet. Énekórán egy népdalt tanultak, amihez tartozott egy népi játék is. Mivel az osztályteremben nem volt lehetőség a körjátékra, a tanító az udvaron tartotta le a játékot. A második osztályos gyermekek élvezték, hogy kint lehetnek a szabad levegőn, de a játék ismertetése után néhány gyermek motivációja és érdeklődése alábbhagyott. Később a tanító elmesélte, hogy azok a gyermekek, akik nem élvezték a játékot, nem is tudtak csoportban játszani, míg első osztályosok nem lettek. Azóta fejlődött azok gyermekek játék iránti szeretete.

6. A népi gyermekjátékok felosztása

A népi játékok rendszerezésénél jelenleg Lázár Katalin-féle játékrendszerezést veszik alapul. Ő volt az, aki Kerényi György munkáját továbbfejlesztette, és ezáltal a Lázár-féle csoportosítás nyitott, új típusokkal, játékfajtákkal bővíthetővé vált. Lázár Katalin a rendszerezés alapjául a játékcselekményt többszálúnak és bonyolultnak vélte, ezért a játék lényegét a játékmagot tekintette a legfontosabbnak. A típuscsoportokat, az odatartozó játékok legfontosabb jellegzetességei alapján tömbökbe osztotta: az eszközös, mozgásos, szellemi és párválasztó játékok tömbjeibe. Ezekon kívül még két tömb, a mondókák és kiolvasók kerültek a játékanyag végére.

A népi játékok között találunk eszközös játékokat (tárgykészítő játékok, eszközös ügyességi játékok, sportszerű népi játékok), amiknek legfontosabb feladata, hogy mi történik a játékeszközzel, vagy játékszerrel a játék során. Viszont ez nem azt jelenti, hogy az eszköznek mindenképp szerepelnie kell, hanem hogy ez legyen a középpontban. (Lázár, 2005)

A mozgásos játékokat (fogó-bújó játékok, ügyességi, küzdő jellegű, labdás játékok, tréfás versengések), ezen játékok fő eleme a mozgás maga, aminek elvégzésével a játék lényege, célja érhető el. (Lázár, 2005)

A párválasztó játékok (párválasztó körjátékok, leánykérő játékok, párválasztó társas játékok) az érzelmi kapcsolatokat érzékeltetik. A nemek közti elkülönülés miatt ezeket a játékokat főleg inkább a lányok játszották. (Lázár, 2005)

A szellemi játékoknál (szellemi ügyességi, becsapós, kitalálás, rejtő-kereső játékok) a gyermekeknek főleg az eszüket kell használniuk. (Lázár, 2005)

A mondókáknak akkor van jelentésük, amikor egy bizonyos alkalom (naphívogató, gólyamondóka) eljön, amelyhez kapcsolódnak. Az alkalomhoz kötött mondókák függelékszerűen kapcsolódnak a játéktanyához. A tömbön belül hét típuscsoportot (Természetmondókák, Növénymondókák, Állatmondókák, Egyéb hangutánzó mondókák, Bölcsődalok, Csúfolók, Egyéb mondókák) különítünk el, aszerint, hogy kihez vagy mihez szólnak. (Lázár, 2005)

A kiolvasók, kisorsolók a másik függelékként kapcsolódó nagy csoport, melyek egyébként szintén mondókák, azonban ezek bizonyos jellegzetességük miatt, külön tömbként szerepelnek. A kiolvasók mindig játékok előtt, és azokhoz szorosan kapcsolódva fordulnak elő. A kisorsolók, a kiolvasókhoz hasonlóan a kiválasztást szolgálják, viszont itt két személy, vagy csapat verseng egymással és a győztes jut előnyösebb választáshoz. (Lázár, 2005)

A népi játékokban előforduló mozgásformák változatos elemei a nagymozgások fejlesztésében és a fizikai állóképesség növelésében vesznek részt, például a járás, futás, tapsolás, guggolás, forgás, ugrás mozdulatai előidéznek mind a fizikai, mind a szellemi aktiválódást, aminek következtében szoros kapcsolat jön létre a két terület között. Ehhez kapcsolódik az egyensúlyérzék fejlesztése is, hiszen kialakulása 6-7 éves korra már befejeződik. (Tatárné, 2022)

Fokozottan érvényesül a finommotorika fejlesztésének jelentősége, az írástanulás folyamatában, mert az íróeszköz helyes használata, a kéz mozdulatainak irányítása és a szem-kéz megfelelő koordináltsága a zenei fejlesztés során is hatékonyan fejlődik. (például: a dalok és mondókák egyenletes lüktetésének, ritmusának érzékeltetése különböző mozgásformákkal, az ujjak egymáshoz érintése, térd ütögetése, tapsolás, hangszerhasználat, játékos eszközök) Az érzelmi nevelés és a szocializáció folyamatában is nyilvánvaló a zenei nevelés szerepe.

A körjátékok közösségi jellege sok fejlesztésre ad lehetőséget. Énekes játék közben a gyermekek összetartozás érzete fejlődik, oldódnak gátlásaik, szabálytudatuk is csiszolódik, és a zenehallgatásként énekelt dalok mélyen megragadják a gyermekek érzelmvilágát. A gondolkodást az énekes játékok változatos szövege, mozgás- és térformái, a kreativitást, képzeletet

pedig zenére improvizált mozdulatokkal, mozgással, tánccal, a mondókák, mesék megzenésítésével, énekhez felhasznált, olykor improvizált hangszer kísérettel fejleszthetjük. Az anyanyelvi fejlesztés zenei lehetőségeit figyelembe véve elsősorban a szóbeli kifejező készség és a nyelvi információk megértésének fejlődésére, másrészt pedig a beszédhibák kiküszöbölésére utalhatunk, hiszen a mondókák, dalok egyenletes lüktetése a folyamatos beszédet készíti elő, s ezt még a szabályosan ismétlődő mozgással is fokozhatjuk. A későbbi tanulási – írással, olvasással, számolással kapcsolatos – nehézségek (például: diszlexia) megelőzésére különösen a mozgás pótolhatatlan szerepének a felismerése az elsődleges.

7. A népi gyermekjátékok mozgásfejlesztő hatásai

Mivel népi játékokat elsősorban óvodában tanulunk játszani, ezért az óvodáskori gyermekek mozgásfejlődését mutatom be az óvodától addig, míg a gyermek bekerül az iskolába.

A 3 éves gyermekek mozgásképessége: egyik-lábukról a másikra tudnak ugrani, és meg tudják tartani rövid ideig az egyensúlyukat. Ugrálnak, szökdelnek és szaladgálnak, miközben egyenletesen lendítik a karjukat. A gyermekek cselekvéseiben az utánzási hajlamot, és az önállóságra való törekvést fedezhetjük fel. A cselekvésük során egyre kitartóbbak, legfőképp akkor, ha az számukra valami különlegeset jelent. A munkatempójuk még lassú, de a mozgásban szerzett jártasság és alapkészségek elsajátításával ez az ütem javul. (Varjas, 2018)

Fontos didaktikai javaslat, hogy az óvodáskorú gyermekek minél természetesebb környezetben fejlődjenek. Játékos formában segítsük képességeik előrehaladását, ezáltal mozgásuk is harmonikusan fog fejlődni. Mozgásigényüket ne oltuk ki, hanem törekedjünk ezt táplálni, kielégíteni. Folyamatos visszacsatolással javítsuk mozdulataikat, az esztétikum kialakulása érdekében. Mozgásuk megszilárdításához a különböző mozgásformákat többször kell gyakorolni és ismételni.

A mozgásfejlesztés legjelentősebb feladatai: a testi és motoros képességek, a nagymozgások, az egyensúlyérzék, a finommotorika, a szem-kéz, szem-láb koordináció fejlesztése. Mindemellett rendkívül fontos a testséma-fejlesztés, illetve a testrészek megismertetése, a test koordinációjának, a személyi zónájának alakítása - ami a lateralitás (oldaliség), valamint az egyenletes lüktetés és ritmusérzék, illetve a mozgással kapcsolatos szókincs fejlesztésével érhető el. (Lévai, 2010).

A 4-5 évesek mozgásfejlesztésénél az alap mozgásformák megszilárdítása, a mindennapi mozgás tudatos használatával kezdődik. Ha mindezeket jól megalapozzuk, akkor a későbbiekben könnyen tudunk mindezekre építeni. A gyermekek a mozgást még irányítottan élik át,

ezért fontos szem előtt tartani azt, hogy a mozgástapasztalatuk magabiztossága meghatározza a későbbi mozgáskultúrájukat. Az említett életkorban megkezdődik a ragaszkodás a szabályokhoz. A gyermekek élvezettel ismerik fel, hogy a mindennapi mozgások (a járás, a megállás, a gyors és lassú mozgás, futás, ...) kevés lényeges eltérésben, de megtalálhatóak a táncban. A mozgásuk céltudatosabb, munkatempójuk a készség és a jártasság szintjén áll. Képesek nehezebb mozgásformákra, ezáltal koordinációjuk javul, mozgásuk ügyesebb. (Varjas, 2018) Az énekes népi játékok és az igényesen válogatott kortárs művészeti alkotások fontos eszközül szolgálnak a gyermek zenei képességeinek (az egyenletes lüktetés, ritmus, éneklés, hallás, mozgás) és zenei kreativitásának alakításában. (ONAP, 2022)

A 4-5 évesek fizikai aktivitásának fejlesztésére vonatkozó nevelési javaslatok a következők. A növekvő mozgásigény kielégítésére a sok helyet igénylő futó-, fogó- és ügyességi játékokat kell alkalmazni, lehetőleg a szabadban és természetes környezetben. Fontos és előnyös, hogy a gyermekek minél korábban megismerkedjenek a legkülönbözőbb eszközökkel, és azokat beépítsék a játékaikba. Használhatnak labdákat és köteleket a koordinációhoz, babzsákokat, székeket és gumiszalagokat a koordinációhoz, valamint párnákat és kendőket a nyugodt játék bevezetéséhez. Véleményem szerint csak a képzeletünk szab határt annak, hogy milyen eszközöket használhatunk és hogyan fejleszthetjük a gyermekeket. A mozgásos játékok, tevékenységek, feladatok rendszeres időközönként történő alkalmazása kedvezően hatnak a kondicionális képességek közül különösen az erő, ezen kívül az állóképesség fejlődésére, amik befolyásolják a gyermeki szervezet teherbíró képességét, egészséges fejlődését. Fontos szerepük van a megfelelő testtartáshoz szükséges izomegyensúly kialakulásában, felerősítik, kiegészítik a gondozás, továbbá egészséges életmódra nevelés hatásait. (ONAP, 2022)

Az 5-6 éves korosztályt már tudatosan fejleszthetjük a táncos mozgásra. A jelen korcsoport tagjai szerepjátékokban kitartóak, és egyes szituációkban betartatják egymással szemben a szabályokat. Mindezek a szocializáció első fokai közé tartoznak. A táncos mozgás során a testkontroll tartást, felelősséget ad; és már előkészíthetjük a nyújtást, és testsúly áthelyezést. Az 5-6 éves nagycsoportos óvodások már képesek a folyamatos munkavégzésre. Munkatempójuk egyenletes, már bonyolultabb mozgásokat is végre tudnak hajtani, abban az esetben, amennyiben van előzetes mozgástapasztalatuk. A gyermekek teste rezonál a zene lüktetésére, amely beilleszthető a táncmozgásokba. A ritmikai feladatok során megtörténik a tempó felezése és duplázása. A korosztály szabad improvizációs készsége évről-évre ámulatba ejt. A megismert dalokat részleteiben képesek visszaénekelni. A zene és a szövegek iránti fogékonyságuk maximálisan kihasználható a ritmikai fejlesztő gyakorlatok során.

Az 5-6 évesek mozgásfejlesztése didaktikai szempontból: a táncpedagógusnak érdemes a testrészek nevének tudatosítására még több figyelmet szentelni, mivel a nagy és finom-motorikus mozgások harmonikus fejlesztése, előkészíti az iskolai tanulás összetett folyamatát. (Varjas, 2018)

8. A magyar néptánc fajtái (néprajzi tájegységek szerint)

Napjainkban létezik nyugati/dunai táncdialektus, középső/tiszai táncdialektus és keleti/erdélyi táncdialektus. Az adott tájegység táncát járó táncosok nemcsak a mozdulatokkal vannak tisztában, hanem ismerik a tájegységre jellemző sajátos énekeket, dialektust, meséket, népviseletet és hagyományokat úgyszintén. A nyugati vagy dunai táncdialektus magába foglalja a következő földrajzi egységeket: a Dunántúlt, a Felföld nyugati felét, az Alföld nyugati sávját, vagyis a Duna–Tisza köze Duna menti részét, továbbá a szlavóniai magyar népszigetet. A középső vagy tiszai táncdialektus az Alföldön és a Felvidék keleti felén (kb. a Mátra vonalától keletre) élő népcsoportok tánckincsét foglalja magába. A keleti vagy erdélyi táncdialektus több európai táncdialektus és történeti táncstílus elemeit egyesíti. (Martin, 1995)

8.1. A nyugati vagy dunai táncdialektus

A nyugati dialektusterület kisebb, egymástól a táncélet és tánckincs szempontjából elkülöníthető egységei a következők: Északnyugati (nyugati palóc) dialektus, Csallóköz, Szigetköz, Rábaköz, Nyugat és Közép – Dunántúl (Vas, Zala, Veszprém megye), Dél-Dunántúl (Somogy, Baranya megye), Kelet - Dunántúl (Sárvíz, Duna mente, Bácska, Szlavónia), Kalocsa – vidék, Kiskunság, Solt és Tápó – vidék.

8.1.1. Dél-Dunántúl (Somogy, Baranya megye)

Legfontosabb tánc típusa a kanásztánc-ugrós táncfajta. Eszközös pásztortáncoknak is hívják. A tánc földre tett, keresztezett két bot felett történik, ami jellemző az egész Dél-Dunántúlra. Seprűtáncok a Kisalföldre jellemzők, míg az üveges és sapkatáncok Mezőföldre. Sokat emlegetett üveges táncaink az üveg fölött, üvegek között vagy fejre tett üveggel történik. Legjellemzőbb tánc típusa a leánykarikázók. A karikázók kétrészesek, amelyek lassú és gyors részből állnak. A keleti területről a legszebb leánykarikázók Törökkoppányról származnak. A legkiemelkedőbb táncfajtái, az ugrós és lassú és friss csárdás. Az ugróست főleg lakodalmakban járták és zenekísérete általában régebbi stílusú népzene volt. A lassú és friss csárdás mozgásmagyara területenként élesen elválik. A táncrend régebben a verbunk és friss csárdás, de ma már lassú és friss csárdás. Lassú csárdás közé tartozik az egyes-kettes csárdás és a páros forgás és csak zárt fogásban történt, ami elég szegényes motívumkincsnek nevezhető. Ezzel ellentétben a friss csárdás gazdagabb. Jellemző rá a lippentős, amire olyan motívumok jellemzők, mint a páros forgás, aprózó lábfigurák és a csalogatós párelengedések. A friss csárdásban már nem a zárt fogások a jellemzők, hanem a nyíltabb fogások, mint például a kézfogás, ami egykezes. (Bodai, 1983)

8.2. Középső vagy tiszai táncdialektus

A középső vagy tiszai táncdialektus az Alföld és a Felvidék keleti felétől a Mátra vonalától keletre élő népcsoportok táncait foglalja magába. Név szerint: Felső – Tisza – vidék, Északkeleti Felvidék, Keleti palócok és matyók, Nagykunság, Jászság, Dél - Alföld, Alsó – Tisza – vidék.

8.2.2. Dél-Alföld, Alsó-Tisza-vidék

Egységesebb terület, mint a nyugati. A régió táncrendjének legjellemzőbb táncfajtája az ugrós, amit ebben a régióban oláhosnak neveznek. Régebben nevezték kondástáncnak vagy marsnak is. Az oláhost elsősorban a férfiak szólóban vagy csoportosan táncolták, de ismert azonban párosan, nővel táncolt változata is. Leánykarikázókat csak a dialektus északi sávján ismertek, helyette a körcsárdás a divatos. A régió másik híres táncfajtája a lassú és friss csárdás vagy ahogy ott nevezik: lassú és frisses, ami gazdagabb a nyugatinál mivel motívumai sokkal szabadabbak. Ugyanúgy megtalálható a táncban a kettes csárdás, de táncukra jellemző a lábfigurázás: cifra, kisharang, hegyező, előre és hátravágó, lengetők és kopogók. Az összefogózkodás lehet zárt és nyílt, de fontos megemlítenünk, hogy a nyílt fogás, az egykezes és kétkezes fogás a jellemzőbb. (Martin, 1995)

8.3. Keleti vagy erdélyi táncdialektus

A keleti vagy erdélyi táncdialektust kilenc részre szokták tagolni. Kalotaszeg, Mezőség, Maros – Küküllő - vidék, Marosszék, Székelyföld, Barcaság, hétfalusi csángók, Gyimesi csángók, Bukovinai székelység és Moldvai csángók. A régió történelmi fejlődése során sajátos tánc kultúrát eredményezett. Erre a dialektusra a legjellemzőbb a férfitáncok bősége a legényes, ami a tánc kultúra szerves részévé vált és a forgó páros táncok egyedurialma.

8.3.3 Kalotaszeg

Legjellemzőbb táncfajtája a legényes. A dialektus legvirtuózabb, leglátványosabb, leggazdagabb motívumú és legfejlettebb férfitánca. A vidék minden falujában fellelhető. A kalotaszegi tánckészlet törzsanyaga a legényes, a lassú és a friss csárdás. Ezen három táncstílusból épül fel a legegyszerűbb tánc ciklus, a pár. A lassú és sebes csárdás minden kalotaszegi faluban viszonylag egységesen táncolva megtalálható. A lassú és a friss részben azonos motívumokat alkalmaznak: ilyen a kétlépéses forgás, ami fenthangsúlyos, a félfordulós kopogók és a nő kar alatti kiforgatása. A párostáncokat tempók szerint különítik el egymástól. Lassú párostánc, közepgyors párostánc és friss párostánc. A friss csárdás, amit Kalotaszegen szaporának hívnak a leggyorsabb az egész régióban. (Martin, 1995)

9. A kutatásról

9.1. Kutatási célok

A szakdolgozatom kutatási célja, hogy feltárjam a néptánc fejlesztő hatásait kisiskolás korban. Kutatásomat elsősorban egy néptánc foglalkozás, tanóra megfigyelésével kezdtem egy óvodában, majd a Szennai Alapfokú Művészetoktatási Intézménnyel szerződésben álló iskolában, majd olyan testnevelés órák megfigyelésével folytattam, ahol néptáncos motívumokat tanítottak a tanulóknak.

A helyszínek a következők voltak: Jutai Úti Óvoda, Mezőcsokonyai Általános Iskola és a Jálics Ernő Általános Iskola és Kollégium Kadarkúton.

A kutatás megkezdéséhez a foglalkozások és az órák megtekintése adott kiindulási alapot. Saját tapasztalatomon kívül a kutatásom főbb sarokköveit, a téma mélyebb feltárását félig strukturált, tartalmilag narratív interjúk által ismertem meg, amelyeket elsőként Varjas Tamás táncpedagógussal, majd Kanizslai Cintia tanítóval készítettem. Az interjú fókuszában a lentebb említett hipotéziseimhez kapcsolódó kérdések álltak. A félig strukturált interjú módszereinek megfelelően előre megfogalmazott, ám hosszabb kifejtést igénylő kérdéseket tettem fel külön a táncpedagógusnak és külön a tanítónak. Ez lehetőséget adott a beszélgetésre, és olyan témák érintésére, amelyhez nem fogalmazódott meg a kérdés, a beszélgetést hangfelvevő program segítségével rögzítettem. (Lengyel, 2013)

Az interjú készítésének helyszínei: Mezőcsokonyai Általános Iskola, Jálics Ernő Általános Iskola és Kollégium.

9.2. Hipotézisek

Hipotéziseimet az alábbi pontokban fogalmaztam meg.

Feltételezem, hogy:

1. Azok a pedagógusok, akik korábban néptáncoltak, szívesebben alkalmazzák magát a táncot, mint módszert testnevelés (ének-zene) óráikon.
2. A tánc során előforduló gyakori gyors irányváltások, szökdelések, ugrások, ütemszűrűség miatt javul az egyensúly, gyorsasági koordináció, ritmus és térbeli tájékozódás képessége
3. A táncban való fej, törzs és végtagok egymáshoz viszonyított helyzetének, mozgásának tudatos és tudat alatti leképezésének köszönhetően fejleszthető a mozgásanalizáló képesség.

4. A néptánc során egy adott szituációban a térbeli és időbeli dimenziókhoz való igazodás, észlelés és gondolkodás műveleteinek használatával fejlődik a helyzetfelismerés és megoldóképesség.
5. A mozgásfázisok, téri- idői – dinamikai megkülönböztetése, behatárolása mozgásfolyamatokon belül.
6. Segít a társadalmi normák elsajátításában
7. Fejleszti a szociális kompetenciát: Társas kapcsolatokra és a csoportnormák, elvárások betartására teszik alkalmassá az egyént. A gyermekeket, tanulókat a felnőttekkel és a társakkal kapcsolatos viselkedésben segítik. Olyan – információkkal és szociális feladatokkal való foglalkozás során tapasztalható – tudatalatti hatások, melyek meghatározzák az egyén világról alkotott képét, a társas együttműködéssel kapcsolatos célokat, az énképet.

9.3. Interjú Varjas Tamás táncpedagógussal

MA táncpedagógus

AMI Intézményvezető – Alapfokú Művészetoktatási Intézményvezető

-Mesélnél nekem arról, hogy mi vitt rá téged arra, hogy a pedagógus pályát válaszd? Azon belül, hogy néptáncot oktass egy nap?

Hat éves koromban kezdtem néptáncolni az Együd Árpád Művészeti Iskola egy kihe-lyezett csoportjában Kaposfüreden. A sok tánctanárom közül, Czigány Tamás, Charlie munkásságát, pedagógiai oktatását és a néptánchoz való hozzáállását szeretném ki-emelni. Ő volt az, aki megszerettette velem ezt a pályát, magát a néptáncot. Nagyjából ekkor realizálódott bennem, hogy ezzel szeretnék foglalkozni. Pályaválasztás előtt ki-kértem véleményét, aminek következtében azt tanácsolta, hogy ne a néptánc legyen a fő szakirányom, hanem egy hozzá kapcsolódó vagy fűződő szakma, ami érdekelt. Így esett a választásom a Tanítóképző Főiskolára 2006-ban. Az utána levő évben felvételt nyertem a Táncművészeti Egyetemre is, ahol táncpedagógiai ismereteket szereztem.

-Hány éve néptáncolsz? Hány évet néptáncoltál?

Ahogy az előbb említettem hatéves koromban kezdtem el, amit aktívan 2016-ig csinál-tam, harminc éves koromig. Huszonnégy éven át néptáncoltam, amiből tizennégy év aktív, felnőtt tánc volt a Somogy Táncegyüttesben. Akkor kezdtem elmaradozni a pró-bákról és a fellépésekről, mikor Marci kisfiam megszületett, mivel számomra a csalá-dom lett az első.

-Jártál más közösségbe/közösségekbe a néptáncon kívül? például: futball, kosár, úszás
Amikor elkezdtem táncolni itt Kaposfüreden, a tánc mellett jártam úszni is. Ez tíz évig volt aktív versenyúszás, mert olyan szerencsés voltam, aki mehetett versenyekre is. A tizedik évben mikor már besűrűsödött a felsős általános iskolai programom, el kellett döntenem, melyiket is válasszam. A táncot választottam.

-Érdekelt a népzene? Szerettél volna népi hangszereken játszani?

A zenét azt sajnálom, mivel sosem jutottam el odáig, hogy zenét tanulhassak. Jó lett volna egy kis zenei tudás megszerzése, de nem volt rá lehetőségem. Képzőművészet nagyon nem érdekelt, mivel a kézműves tudásom nem kifinomult. Így maradtam a táncnál. Most a későbbiekben, amikor egyetemre jártam megtanultam síelni, kajakozni és korcsolyázni. Ezek jöttek be plusz hobbinak, de alapvetően a néptánc volt az a ve-zérfonal, amin folyamatosan sétáltam.

-Pontosan hány éve foglalkozol gyerekekkel? Hány éve oktatsz?

2006-2007-es években kezdtem el oktatással foglalkozni szerződéssel. 2005-ben Somogyárdra kért fel az ottani helyi tanító néni oktatni, hogy az ő általa összeszervezett kis csapatot kezdjem el néptáncra tanítani. Akkor az még egy nem hivatalos, kis tanuló időszak volt. Itt kezdtem el kitapasztalni, hogy milyen formában, milyen módon lehet a gyerekekkel foglalkozni. Akkor ismerkedtem meg a gyerekeknek a hozzáállásával és akkor ismertem meg, hogy az oktatási tempót, a viszonyrendszert hogyan tudom a gyerekekkel tartani. Az egy jó kis tapasztalatszerzés volt. Azok voltak az első évek mikor néptáncot tanítottam, bár még előtte Jutába is felkértek 2004-ben, így kijelenthető, hogy már 2004-től jöttek a felkérések néptánc oktatásra, ami tart jelenleg is.

-Melyik korosztállyal foglalkozol szívesebben?

Szívesen foglalkozok minden korosztállyal. Az eddigi munkáim során nagyjából az alsós és a felső 5. 6. osztályos korosztályokkal tudtam foglalkozni, illetve az óvodásokkal. Az óvodásokat nagyon szeretem, ebből a korosztályból írtam a legutóbbi szakdolgozatomat is, úgyhogy az óvodás korosztálynak az oktatása elsődleges számomra. Mindegyik korosztály kihívás és minden korosztálynak más anyagot kell tanítani, így mindegyik újdonság. Az évek során volt lehetőségem gimnazista korosztállyal is foglalkoznom. A kaposvári Táncsics Mihály Gimnáziumnak van az AJTP programja, - Arany János tehetségprogram-, aminek következtében a Klebelsberg Kollégiumba kétszer is hívtak tanítani. Szerintem mindkétszer egész jól sikerült az oktatás. Húsz alkalmat voltam a kollégiumban táncot oktatni, ami után egy verseny volt rendezve április-május környékén. Ez mindig Pécsen volt megrendezve, ahonnan arany minősítést kaptak mindkét alkalommal a gimnazisták. Illetve ameddig középiskolás voltam, 2006 és 2010 között voltak keringős felkéréseim szalagavatókra, ahol keringő vagy palotás táncot tanítottam be az adott osztálynak.

-Mesélj arról miért tartod fontosnak a néptánc oktatását.

A néptánc, népzene, a népi kultúra a tanulók életében fontos szerepet tud betölteni. Mozgásműveltségének és mozgáskultúrájának sokirányú fejlesztésére, fizikai állóképességének, ügyességének, cselekvő biztonságának, ritmusérzékének, hallásának, tér és formaérzékének fejlesztésére, gazdagítására. Egészséges életmódra, magabiztosságra, határozottságra, érzelmi nyitottságra nevel. Hozzájárul, hogy a tanulók személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotó tevékenység és a művészetek iránt. Kibontakoztatja a tanulók kreativitását, improvizációs képességét, készségét.

Fontos kiemelni, hogy fejleszti: a gyerekek és fiatalok mozgáskultúráját, testi, lelki állóképességét, kapcsolatteremtő képességét, egészséges, jó tartású, jó mozgású tanulókat és táncművészetet értő közönséget, táncot szerető fiatalokat nevelhetünk és szakirányú továbbtanulásra inspirál.

-Milyen korán lehet elkezdeni tanulni egy gyermeknek néptáncolni?

„Bármikor!” ..., családban - otthon, amikor el kezd járni. A család ölelésében már az otthonukban és egyéb rendezvényekre járva már megkezdődhet a tanulási folyamat, de ezt nem mondanám kihelyezetten tanulásnak, hanem a régi idők hagyományainak megfelelően hagyományozódásnak. Minden gyermek és fiatal felnőtt úgy tanulta meg a hagyományokat, hogy az egyes alkalmak idején megfigyelték a nagyokat, felnőtteket és önálló gyakorlás során megtanulták a motívumokat. A mai világban az oktatási rendszerbe helyeztük át ezt a folyamatot. A néptánc pedagógusi tapasztalataim alapján, az ovis korosztály számára 4 éves kortól szoktam ajánlani minden szülőnek.

-Fejleszthetők egy gyermek képességei a néptáncal? Milyen képességek fejleszthetők? Mely képességeinket fejleszti?

A magyar néptáncban a mozgás megalapozását a népi játékok adják meg. Semmi más dolga nincs a néptánc pedagógusnak, csak hogy önfeledten játsszon a gyerekekkel, mely játékokat az életkori sajátosságaiknak megfelelően válogat és szakmódszertanilag rendez egy kerek egészzé. A Magyar Táncművészeti Egyetemen eltöltött tanulmányaim alatt Lévai Péter gondolatai, hozzáállása, megközelítése a néptánc módszertanban meghatározó feltöltődést és irányvonalat adott a szakmai munkám átformálásához.

Lévai Péter a Magyar Táncművészeti Egyetem adjunktusaként és volt oktatómként a következő megközelítést adta át számunkra: - A konstruktív néptánc pedagógia: azt jelenti, hogy a gyermek (fiatal, felnőtt) az eddigi életvitele során azokat a mozdulat sorokban és mozdulat gyökökben keletkezett mozgásdeficitet pótolja, melyek elengedhetetlenül szükségesek, de nem elégségesek a néptánc tanulásához és az újra felhasználás, valamint a mozgástudatosított (mozgáskognitív) táncalapok megjelenítéséhez.

Az általános iskola alsó tagozata a mozgástanulás legjobb kora arra, hogy a tánctanítás a leghatékonyabb legyen. A gyerekek ezen életkori szakaszaikban fejleszthetők a téri tájékozódás, az idő érzékelése és az erő kifejtés tartományához kapcsolódó készségek, képességek. A tánc fejleszti azokat a motoros képességeket és készségeket, melyek

összeköttetésben állnak a saját test érzékelésével, a tér és az idő érzékelésével, a mozgásügyességgel, koordinációval, egyensúlyérzékeléssel.

Az általános iskola felső tagozatában a jól lefektetett alapok után már a magasabb szintű néptánc oktatás veheti kezdetét. A feladat, hogy az eddigieket egy koncentrikus körben bővítsük, és mindezeket úgy tudjuk alkalmazni, hogy kötetlenebb formában alkalmazzuk.

A középiskolai időkre a tánc, az alkotó mozgás, a hátralevő életünkre kihatóan részt vehet a kedvenc tevékenységek körében. Ebben az életkori szakaszban a már megtanult folklór anyagok fenntartása az egyik cél. Ezen kívül pedig a kötött tudás mellett a kötetlen és eredeti megoldások számának és minőségének gyarapítása, a tudás összefoglalása, illetve továbbfejlesztése, az önmegvalósítás kiteljesedéséig.

A tánc eszköz és cél egyaránt. A táncon keresztül, a tánchoz kapcsolódó tevékenységek során a gyerek megismeri saját magát, személyiségét, saját testét, képességeit, határait. A táncművészeti tevékenység során komplex személyiségfejlesztés történik. A tánc egyedül olyan alkalmas tevékenység, amely egy időben egyszerre fejleszti az összes nevelési területen (esztétikai nevelés, erkölcsi nevelés, hazafiságra nevelés, anyanyelvi nevelés, érzelmi nevelés, testi nevelés, értelmi nevelés) a személyiséget.

-Sok csoportod volt az évek során és sok gyereknek tanítottál néptáncot. Mit vettél észre? Sok szülő választja a gyermekének a néptáncot mint hobbit vagy kötelező elfoglaltságot? Megvan még bennünk az elhivatottság a néptánc iránt?

Az évek során azt vettem észre, hogy a szülők jobban szeretik azt, ha az adott általános iskolában vannak néptáncra oktatva a gyerekeik, mert így könnyebben megtudják oldani, hogy nem kell egyik helyről a másik helyre vinniük őket. Ennek megvannak az előnyei, hátrányai is, de azt nem mondanám, hogy sok szülő választja kötelező elfoglaltságnak a néptáncot. Ez attól is függ, hogy az adott általános iskola milyen tevékenységeket, milyen foglalkozásokat ad lehetőségképpen a szülők számára. Tehát, ahol nagyon sok foglalkozási lehetőség van futballra, kosárlabdára, kézilabdára, mazzsorettre, néptáncra és modern táncokra, ott nagyon elszóródnak a gyerekek, mert sok a választási lehetőség. Ott, ahol kevesebb a foglalkozás ott a szülők próbálnak a mozgásos irányba elmenni, de ezt a gyerek választja, kinek mi áll közel a szívéhez, mit szeretnek jobban. Azt nem tudom bekategorizálni, hogy az elmúlt évek alatt a szülők mit választottak, hanem ők is a gyerekeik igényeit nézték, de ahhoz hozzá tudok szól-

ni, hogy ha van egy olyan szülő, aki a néptánc világában nőtt fel az szívesen járhatja a gyermekét is néptáncos közegbe.

-Érzed azt, hogy leáldozóban van maga a néptánc napjainkban?

Érezni érzem, hogy leáldozóban van a néptánc napjainkban, de vannak folyamatos törekvések a Táncművészeti Egyetem részéről és a néptáncmozgalom részéről, hogy öregbítsék, propagálják a néptánc oktatását. Itt is szól néhány kérdés arról, hogy mit fejleszt a néptánc és ezek a fejlesztő hatások bőven megállnák a helyüket, hogy a néptánc oktatását kötelezően berakják a mindennapos testnevelés oktatásába, mert tényleg vannak olyan tanulmányok, amik bizonyítják azt, hogy aki néptáncol, annak milyen pozitív hatásai vannak.

-Mit gondolsz a magyar néptánc/népzene jelenlegi társadalmi megítéléséről? (elavult, régmúlt, ciki, jó, pozitív)

Középiskolásként sokszor megkaptam a nem néptáncos osztálytársaimtól, ahogy elkezdtek magukat csapkodni összevissza, mint valami megrémült kisgyerek. A középiskolában még úgy éreztem, cikinek tartják, ha valaki néptáncolt. Persze van egy régi megközelítése a néptánc oktatásnak is, de én úgy gondolom, hogy ez is már átbillent egy jobb irányba. Most már sokkal szakszerűbben és jobb pedagógiai megközelítésekkel átformálták ezt a Táncművészeti Egyetemen is. Régen a fiókos rendszert használtuk, mikor az adott anyagokat fiókszerűen tanultuk és tanítottuk meg a diákoknak. Kihúzzuk a somogyi ugrózt, visszatoljuk, kihúzzuk a somogyi lassú csárdást, visszatoljuk majd kihúzzuk a rábaközi anyagot és visszatoljuk. Én most a mesterképzésen már egy másik fajta megközelítéssel tanultam ezeket az oktatási módszereket. Inkább az alap mozdulatokat tanítsuk meg a gyerekeknek, ami minden tájegységnek a táncában benne vannak és ha ezek az alapok megvannak, akkor egyszerűen rá lehet vezetni a gyerekeket arra, hogy ezt már tudják, csak a tájegységnek a stílusának megfelelően legyen a cifra előadva. Míg a somogyi lent hangsúlyos, a rábaközi meg kiemelkedő, tehát magas térddel kell eltáncolni egy cifrát, de a mozdulat az ugyanaz. Tehát ugyanabban a ritmusban kell táncolni a cifrát csak a stílusának megfelelően. Szerintem most már vannak újítások, ami a néptánc és népzene oktatásban pozitív hatással vannak a társadalomra.

Tényleg ráébredtek arra, hogy ezzel a fajta mozgással és a népi kultúrával nemcsak, hogy a régmúlt eseményeit tudnánk megörökíteni, vagy megtartani, hanem egy komplex fejlesztési csomagot is lehetne adni mindenkinek. Az egyetemen azt látom, hogy

tényleg egyre több kiadvány készül annak kapcsán, hogy milyen fejlesztő hatással bír maga a néptánc, népzene a mozgás és az együttes hatása egy gyermekre. Egyre több tanulmány és megközelítés íródik, hogy pozitív pedagógiai hatással van a gyerekekre. Reményeim szerint jobban fog alakulni a néptánc társadalmi megítélése.

-Mit gondolsz? Elegendő figyelmet kap a magyar népi kultúra a környező országok népi kultúrájával összehasonlítva? Példa: tévécsatorna, néptánc fesztiválok, rádió

Elegendő figyelmet véleményem szerint itthon nem kap. Néptáncfesztiváljaink nincsenek, ami szerintem elég nagy baj. Persze van olyan alkalom, mikor a magyar néptáncot, népzénét vagy magát a magyar kultúrát bemutathatjuk egy külföldi fesztiválon, ahol nagy szeretettel fogadja az ottani közönség a különböző országokból bemutatott táncokat, de az nem ugyanaz, mint, amit itthon a magyar közönség előtt bemutatunk. A rádióban szoktak felcsendülni népdalok, amiket szívesen hallgatok. A tévécsatornában voltak törekvések ezzel kapcsolatban. Példának mondanám a Fölszállott a páva tehetségkutatót, ami propagandának nagyon jó, de nem az a hatása van, amire kellene, hogy legyen. A Fölszállott a páva egy konkrét verseny, ahol különböző néptáncsoportok adnak elő koreográfiákat. Véleményem szerint a médiának nem egy néptáncversenyre kellene felhívnia a figyelmet, hanem olyan előadásokat kellene bemutatnia, amik előrébb viszik a néptáncmozgalom hírét. Összességében nem szorgalmazom a versenyeztetést, magam azt szeretném, ha megmaradna a hagyományőrző funkcióknál.

-Heti hány alkalommal találkoztok?

Az óvodásokkal heti egyszer találkozom. A foglalkozások 30-40 percet ölelnek fel, ami körülbelül egy évben 20 alkalom. A Művészeti iskolában heti kétszer tartok órákat, amik 90 percesek.

-Elsősorban a kisebb korosztályoknak játékosan tanítjátok a néptáncot. Hogyan vezeted fel? Hogy megy ez pontosan?

A hároméves gyermek ebben a korban tud ugrálni egyik lábáról a másikra, az egyensúlyukat pedig képesek megtartani rövidebb ideig is. Kitartóak, főleg akkor, ha számukra valami fontos. Ezt mindennap látom a tanítványaimnál vagy a saját gyerekeimnél is. Hároméves korban módszertanilag előtérben áll a játékos, utánzásos tanulás, amiben a mozgásformákat mindig egyszerűen kell gyakoroltatni. A gyakorlás során figyelni szoktam arra és mindenkinek figyelnie kell arra, hogy csak egy-egy izomcsoportot mozgassunk meg. Ebben az életkorban olyan tárgyakat és eszközöket szoktam

használni a játékhoz, mint például a kendő vagy a kötél, amik a gyerekeket még inkább mozgásra ösztönzi. Négy-öt éves kortól a táncra nevelést még játékosan tanítom, de a könnyen elsajátítható elemeket, táncanyagokat is tanítok. Ilyen a lép-zár, lépkereszt, lépegetés vagy a forgás, néhol a cifrát is megtanítom, ha ügyesebbek a gyerekek. Az öt-hat évesek még mindig utánzás után tanulnak és lehetőséget biztosítok arra, hogy válogassanak a már tanult népi játékokból. Természetesen a megfelelő irányításom és koordinálásom mellett. Nagy kedvencük a boszorkányos fogó, amit neked is megmutattak. Miután már a gyerekek mozgása már összetettebb, akkor az alap táncmotívumokat kezdem el velük gyakorolni. Figyelni szoktam arra, hogy a mozgásanyagokat az életkori és egyéni sajátosságoknak megfelelően állítsam össze, aminek célja, hogy a mozgásuk fokozatosan továbbfejlődjön. Miközben Jutába tartottunk, beszélgettünk a néptánc hagyományozódásáról. Ugyanígy beszélhetünk a népi játékoknál is hagyományozódásról, mivel régen megfigyelték és átvették a közösségen belül egymás játékanyagát, az ahhoz tartozó szabályokat, szövegeket vagy a szükséges eszközöket, amik az adott játékhoz tartoztak. Ezzel szemben ma már a gyerekek a pedagógus által irányított és mutatott mozzanatokot veszik át a játék során. A játéktanítást meg kell, hogy előzze a játékanyagnak a megismerése. A játékismereteimet nem szoktam elszegényíteni, mindig valamilyen új játékkal frissítem azt, mert így biztosíthatom, hogy a néptánc óráim, foglalkozásaim nem lesznek unalmasak a gyerekek számára sem pedig számomra.

-Milyen más lehetőségek vannak a heti x alkalom/oktatáson/foglalkozáson kívül, ahol a gyermekek találkozhatnak/élvezhetik a néptáncot? Hol és milyen formában találkozhatunk napjainkban leginkább a magyar népi kultúrával?

A néptáncsal találkozhatunk különböző néptánc-népzene versenyeken és azon kívül táncházakban, amiket a különböző alapfokú művészeti iskolák szerveznek, vagy a Néptáncszövetség próbál szervezni ilyenfajta programokat, mint a táncháztalálkozó. Megemlíteném az országos kirakodó vásárt fent Budapesten, amit minden évben megrendeznek. Ott is sok-sok programmal várják az érdeklődőket. Illetve még műhelymunkák vannak, amiket a pályázatokkal lehet elindítani. Várospanapok, falunapok, amik megint csak olyan dolgok, ha maga a város vagy a falu felkéri a helyi Kulturális Művészeti Iskolát, hogy mutakozzon meg egy csoporttal, akkor ott bemutatkozhatnak a csoportok és a műsor után tartanak egy táncos foglalkozást vagy táncházat, amibe a falu vagy a város népe be tud csatlakozni.

-Mesélnél nekem arról, hogy mit adott neked a néptánc?

Egy jó közösséget, jó fizikumot, testtartást, a haza szeretetét, és egyfajta magabiztosságot, de alapvetően tényleg az a közösségi erő, amit képvisel és összetart. Azok a rendezvények és megmozdulások, amivel összehívja az embereket és ezáltal sok ismeretségre tettem szert. Azt is elmondhatom, hogy világot láthattam, mert magamtól nem biztos, hogy eljutottam volna megannyi országba, mint a néptáncsal. Példának említeném Franciaországot, Olaszországot, Spanyolországot, ezekben az országokban is jártam a táncegyüttessel, míg annak oszlopos tagja voltam. Nem sokan mondhatják el, hogy azt dolgozzák, ami a hobbijuk, úgyhogy én beleesek ebbe, aki szerettem táncolni és megtanultam tanítani és azt művelem, amit szeretek csinálni.

-A gyerekek a mai világban, hogyan fogadják a néptáncot?

A gyerekek a mai világban elfogadják és érdeklődve állnak a dologhoz. Alapvetően, amiről már korábban is beszéltünk, hogy az alapfokú művészeti oktatás nem kötelező, hanem választható, tehát aki szeretne jelentkezni, az jelentkezik. Persze időközben kiderül számára, hogy mégse tetszik neki, de akkor mégis azt szoktam javasolni, hogy azt az egy évet legalább csinálja végig. Azután év végén majd eldönti akar-e jelentkezni, vagy sem a következő tanévben mert két hónap alatt nem fogja megtudni milyen a néptánc. A két hónap alatt csak a tanulószakaszt érzi és látja a gyerek, nem pedig a további, mélyebb tartalmú részét. Én legalábbis úgy szoktam beosztani a tanévet, hogy az első félév folyamán az anyagtanulással foglalkozunk és mozgásfejlesztéseket csinálunk. Az év második felében pedig az adott anyagból koreográfiát készítünk. Nagyjából azokat a gyerekeket tudjuk foglalkoztatni, akik öncélukból, tehát általuk eldöntött oknál fogva döntötték el azt, hogy szeretnének járni, ami azért egyszerűbb.

-Hogyan lehetne népszerűbbé tenni a néptáncot?

A néptánc népszerűsítéséről tudok is egy példát mondani. Tavaly innen, Mezőcsokonyáról érkezett egy felkérés felém az intézmény vezetőjétől, hogy szeretnének néptánc és népzene oktatást az intézményükbe. Bemutatókkal készültünk a diákoknak. Eljöttek népzeneszerek, furulyát, népi éneket és citera órát tartani. A bemutató órákon, az ének zene és a furulya volt az, ami nagyon tetszett a gyerekeknek és amire több volt az érdeklődés abból indítottunk tanórákat. Emellett pedig néptánc bemutatóval is készültem az alsósoknak, ami alatt egy kis játék, játékos alap motívumokat tartalmazó foglalkozást tartottam. Tavaly nyáron volt Erzsébet tábor is, amit itt az iskolában szerveztek. Nagyjából ennek segítségével el is tudták dönteni a szülők és a gyerekek, hogy szeret-

nének-e jönni néptáncot tanulni vagy sem. Mondjuk év közben derül ki számukra, hogy mi az, amit pontosan kell csinálniuk, de a fellépéseket karácsonykor vagy év végén minden gyerek nagyon szereti és élvezi, ami egy nagy motiváló erő, ha valamilyen fellépésre elmehetnek, tudásukat megmutathatják.

-Milyen fejlődési különbségeket látsz a táncoló és nem táncoló gyermekek körében? Mivel ad többet?

Erről készítettem is egy kutatást még a Kaposvári Egyetemen. A kutatásom címe a következő volt: Zenére végzett mozgások hatása a gyerekek ritmusérzékének a fejlődésére. Életkornak megfelelően választottam egy nem túl nehéz moldvai „Ördögútja” nevezetű táncot, ami egy 64 ütemű tánc. Ezt betanítottam Kaposfüredi általános iskolában az akkori 3. és 4. osztályos tanulóknak, illetve az Együd Árpád művészeti iskolának ugyanabban a korosztályban levő tanulóinak. Az általános iskolában a felmérésbe úgy kezdtem, hogy elsőként zene nélkül tanítottam meg az alap motívumokat, lépéseket, amik szerepeltek a táncfolyamatban. Erre azért volt szükség mivel a tanulók nem tanultak néptáncot. Ezután zene használatával és számolásra ismételtük a táncot. A művészeti iskolában már máshogy álltam a felméréshez, mivel az ottani tanulókat nem kellett megtanítanom az alaplépésekre. Ott csak zenére és az én vezénylesemre tanulták meg a táncot. A gyakorlat meggyőző bizonyítékot adott arra, hogy az általános iskolás és a művészeti iskolás tanulókat összehasonlítva a zenére végzett mozgás könnyebben és gyorsabban elsajátítható, mint a zene nélkül végzett mozgás. Az iskolán belüli összehasonlításokban is fellelhető volt az eltérés, de az igazi nagy különbséget a két iskola összehasonlításában találtam. A felmérés alatt azt figyeltem meg, hányszor kellett ismételni a gyerekekkel a táncot, amíg nem volt benne hiba.

-Hogyan segíti a néptánc a mindennapi életed?

A részemmé vált. Ettől az évtől kevesebb oktatással, több hivatalos ügyekkel foglalkozok. Sokat tett hozzá az életemhez, mint kiállásban, bátorságban és megjelenésben. Részévé válhattam egy jó közösségnek, jó baráti kapcsolatokat szereztem vele. Nem kallódtam el másik irányba, hanem egy olyan közösség része lehettem, akik komoly értékeket képviselnek. Ezeket az értékeket tudtam átvenni magamnak és én is ezeket az értékeket akarom átadni saját tanítványaimnak vagy a saját gyerekeimnek. Ezért is dolgozom azon, mint intézményvezető, hogy olyan programokat tudjak tervezni és olyan oktatókat tudjak biztosítani a gyermekek számára, amiknek segítségével megszeretik a néptáncot és a népzene, valamint a magyar népi kultúrát, mert kifogyóban

vannak az oktatók a társadalomból és tíz év múlva már nem lesz, aki a magyar népi kultúrára oktassa a gyermekeket.

9.4. Interjú Kanizslai Cintia tanítóval

-Mesélnél nekem arról, hogy mi vitt rá téged arra, hogy a pedagógus pályát válaszd?

Sokáig azt mondtam, hogy biztosan nem leszek pedagógus. Középiskolában mégis jött egy lehetőség, miszerint úgynevezett 'Tutor táborban' vehettem részt, három alkalommal. Középiskolásként tutorok voltunk, a pedagógusok pedig a mentoraink. Ebben a napközis táborban kézműves foglalkozásokat szerveztünk, valamint zenés, énekes, mozgásos játékokat és sporttevékenységeket. Ezeken az alkalmakon kedveltem meg a gyermekközponztú tevékenységeket és kezdtem el érdeklődni a tanítás iránt.

-Pontosan hány éve foglalkozol gyerekekkel? Hány éve oktatsz?

Hivatalosan ez az ötödik tanéve, tanítóként, de már az egyetemi éveim alatt is sokat foglalkoztam gyerekekkel. Eleinte csak párnapos gyakorlatokon, majd kéthetes és a kéthónapos gyakorlatokon. Körülbelül 8-9 éve az életem része.

-Melyik korosztállyal foglalkozol szívesebben?

Határozottan alsósokkal, elsőől negyedik osztályig. Jó érzés, hogy ők hálásak, érdeklődők, és rácsodálkoznak dolgokra. Mivel egésznapos iskolarendszerben tanítok, hétköznapijaik nagy részét velem és a tanítópárommal töltik, így olyanok vagyunk, mint egy család.

-Nem gondoltál még arra, hogy továbbtanulj?

Most épp mestervégzést végzek a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetemen, Gyermekkultúra szakon. Ide azért jelentkeztem, mert szerettem volna inspirálódni olyan gyermekprogramok szervezésével kapcsolatosan, amik a mi iskolánkban nem valósulnak meg. Ezeknek legtöbbször anyagi vonzata, háttere is van, de ötletgyűjtésre, módszerek tanulására és a lehetőségek felmérésére ez a szak tökéletes. A gyermekkultúra szak idén indult először. Elméletileg lesz gyakorlatunk a Csiky Gergely Színházban, a Bábszintéren, a Szennai Skanzenben és a Rippl-Rónai Múzeumban, ahol foglalkozásokat fogunk megnézni, tanítani, vagy akár segíteni. A skanzen által és különböző elméleti tantárgyak által (pl. Magyar néphagyomány, Gyermekkultúra és esztétika, Zenei nevelés) is sokszor előtérbe kerül a népi kultúra, a népi gyermekkultúra, vagy általánosan a néphagyomány. Ezeken belül a gyermekek akkori közösségi működése, gyermekjátékok, dalok, mondókák, és a néptánc is.

-Hány éve néptáncolsz? Hány évet néptáncoltál?

18 évig néptáncoltam. Általános iskolában öt évet, négy évet középiskolás koromban a barcsi Boróka Táncgyűttesben, majd a kaposvári Somogy Táncgyűttesben nyolc és fél évet, ahol nem rég köszöntem el, így sajnos múlt időben tudok beszélni ezekről a dolgokról.

-Jártál más közösségbe/közösségekbe a néptáncon kívül? például: futball, kosár, úszás
Őszintén szólva semmilyen ehhez hasonló, vagy ehhez fogható közösségbe nem jártam. Nekem mindig is a néptáncos közeg volt az egyetlen a családi, rokoni, baráti, munkahelyi vagy iskolai közösségeken kívül, ahol szocializálódtam.

-Mesélj arról miért tartod fontosnak a néptánc oktatását. Te most már ötödik éve, hogy Kadarkúton tanítasz és a testnevelés órádba is becsempészed a néptáncot. Hogyan csinálod és milyen eszközökkel?

A néptáncos testnevelést csak negyedik éve csinálom, mivel az első évemben csak napközis nevelő voltam. Eleinte heti két órával indult a néptáncos testnevelés, két éve azonban ez a szám heti egyre csökkent, melynek oka, hogy első osztályosok osztályfőnöke lettem. A heti két órában tudtam igazán jól építkezni, hiszen egy héten belül többször is találkoztam a gyerekekkel. Ennek köszönhetően a népi játékokból többet tudtunk tanulni, illetve a tánclépésekkel, ritmusokkal is jobban tudtunk haladni, többet meg tudtunk ismerni. A heti egy órában már lassabban haladunk, de azt vettem észre, hogy a gyerekek így jobban szeretik, mert várják azt a heti egy órát, nem érzik kötelezőnek és nem érzik soknak. Tudni kell, hogy az óra, amit tartok, nem néptánc óra, hanem testnevelés óra, ahol néptáncos eszközökkel próbálom fejleszteni a gyerekek képességeit. Fontosnak tartom, hogy a megnevezéséhez mérten – néptáncos testnevelés – minden órán legyen néptáncos elem, akár tánclépés, akár népi játék, ritmusok, ritmusjátékok ének vagy mondóka életkori sajátosságoknak megfelelően. Vannak olyan alkalmak is, mikor az elsősökkel ritmusra kell labdát gurítani vagy a labdát dobni a másoknak, különböző nehezítésekkel, és variációkkal. A néptáncos bot helyett, a mai órán is ugróköteleket feszítettem ki, amiket eszközként, olyankor ritmuslétraként lehet használni. Fontos, hogy feltaláljam magam azokban a helyzetekben is, amikor nem áll rendelkezésre a megfelelő eszköz, ilyenkor a meglévőkből próbálom kihozni a maximumot.

-A tanulóid élvezik/szeretik a foglalkozásaid? Várják a foglalkozásaidat?

Várják, ami véleményem szerint abból is fakad, hogy az órákon jelen van a játék. Megengedem óra végén azt is, hogy ne csak népi játékot játsszunk, hanem legyen

olyan is, amit ők kedvelnek és más órákon, foglalkozásokon tanultak. A klasszikus ki-dobó pl. nagyon népszerű minden osztályban. Próbálok olyan játékokat is belecsem-pészni az órákba, amiket mi magunk tanultunk a Somogy Táncegyüttesben vendégok-tatóktól. Ezeknek olykor semmi közvetlen köze nincs a néptánchoz, mégis olyan moz-gásformákból állnak, amelyek nagyon jól előkészítenek akár néptáncos lépéseket vagy bemelegítéshez is alkalmasak. A népi játékok tanítását nehezebben élem meg, mert úgy érzem, hogy a harmadikosoknak és a negyedikeseknek sem a szíve csücske, ők már nagynak érzik magukat ehhez. Nekik próbálok olyan játékokkal készülni, amik-ben nincs annyi mondóka, sem pedig ének, mint például „Az adj király katonát!”, amit már csak az „erőfitogtatás” miatt is kedvelni szoktak. Összességében tehát próbálko-zom, hogy a játékok élvezhetőek legyenek. Vannak olyanok is, amikbe tánclépéseket próbálok bevonni. Pl. az egyszerű fogócskát is szoktuk úgy, hogy a fogó titi-tá, cifra tánclépéssel halad, vagy a menekülők „futnak” ugyanígy, esetleg más tanult tánclépés-sel. Nem teljesen kiforrott még a saját tanmenetem, ezért folyamatosan alakítom a ta-pasztalatok alapján, illetve folyamatosan kutakodok számomra újabb és újabb népi já-tékok, módszerek után, amiknek segítségével színesebbé tudom tenni az órákat.

-Nálatok az iskolában milyen más lehetőségek vannak a heti x alka-lom/oktatáson/foglalkozáson kívül, ahol a gyermekek találkozhatnak/élvezhetik a nép-táncot?

Sajnos nem sok alkalom van, amikor a tanórán kívül találkozhatnak vele. Ha a tanévet tekintjük, kettő vagy három ilyen fix alkalom van. A farsang az első, ahol biztosan sorra kerül egy teljes iskolát megmozgató táncház. Ilyenkor bábut is szoktunk égetni, télűző mondókát mondunk, az egészet pedig egy télűző városi, hangoskodó séta előzi meg. Ezen kívül év végén kerül sor a DÖK napra, ami a Diákönkormányzati nap. Ez gyereknapi más elnevezéssel, amely júniusban szokott lenni. Ezeknek kapcsán fel szoktak kérni, hogy tartsak táncházat vagy táncos foglalkozásokat, de ezt a pandémia félbevágta, amit kissé bánok, mivel ezeken a családi napokon többféle stílusú tánchá-zat is tarthattam.

-Mit gondolsz a magyar néptánc/népzene jelenlegi társadalmi megítéléséről? (elavult, régmúlt, ciki, jó, pozitív)

Nehéz kérdés, mert szerintem társadalmilag szélsőségekbe tud ütközni. Azt gondolom, hogy vannak olyan emberek, akik tartózkodnak tőle, esetleg úgy érzik, hogy ez „öre-ges” és távolinak érzik maguktól. Véleményem szerint a táncházmozgalom folyamatos

fejlődésének köszönhetően rengeteg fiatal kedvelte meg ezt a táncos „műfajt”. Vannak olyan csoportok, akik néptánckedvelők, népzene kedvelők és ezt a tevékenységet hagyományörző, hobbi szinten űzik, vannak olyan csoportok, akik ugyan nem hivatásos együttesek, de az előadások irányába viszik a hangsúlyt, aztán vannak olyanok, akiknek ez a hivatása, ezzel a tevékenységgel keresik a kenyerüket. A felsorolt csoportok, emberek fejében meg sem fordul, hogy ez öreges hatást keltene, hiszen akik táncolnak nagyon jól tudják, milyen fizikai munka és erőfeszítés szükséges egy táncanyag elsajátításához, vagy akár egy színpadi produktum létrehozásához. Ugyanezt mondanám a népi énekekre is. Tehát hiába régiek a népdalok, az eléneklésükhöz nem elég annyi erőfeszítés, mint egy mai popszám elénekléséhez, mert a népdalok sokkal nagyobb amplitúdókkal rendelkeznek, sokkal érzelmesebbek és mélyebb tartalmúak. Fontosnak tartom, hogy a felsorolt csoportok, és az ő tevékenységeik, programjaik országszerte kiterjednek a gyermekekre, hiszen ők a jövő, ilyen jellegű tapasztalatot, tudást és kötődést érdemes korán biztosítani számukra. Összességében szerintem jó irányba halad a néptánc megítélése, de azt gondolom, hogy mindig is lesznek olyan társadalmi csoportok, akik ettől el fognak zárkózni.

-Te hogy élted meg a középiskolát? Cikinek tartottad a néptáncot?

Középiskolában már egyáltalán nem éreztem cikinek. Én inkább akkor éreztem annak, amikor először elkezdtem, negyedik osztályos koromban. Emlékszem, dacoltam is a szüleimmel, hogy miért ilyen foglalkozásra íratnak engem, hiszen ez „tök ciki, meg öreges”. Talán az általános iskolás éveim alatt végig így éltem meg, viszont középiskolára éreztem azt, hogy ez sokkal többről szól. Nagy szó volt bekerülni egy tánc-együttesbe, felnőni ehhez a feladathoz, és innentől minden hozzátársított negatív klisé megszűnt létezni számomra.

-Szerinted milyen irányba mozdult el a magyar néptánc társadalmi megítélése? (negatív vagy pozitív irányba) Az iskolában a diákokra mennyire van hatással a néptánc?

Mindenképp jó irányba mozdult el. Voltak törekvések a médiában is a Fölszállott a páva tehetségkutatóval, ami a nézőket a jó megítélés irányába próbálta elvinni. Nyilván, akik néptáncolnak vagy akik a néptánc világában benne vannak, ők soknak érezték a vele járó felhajtást, csillogást, viszont a laikusoknak így hívták fel és ragadták meg a figyelmét. A külső szemlélődők számára így tudják vonzóbbá tenni, a néptáncot, hogy köré is készítenek egy úgynevezett showműsort. A hónapban a Hagyományok Házában tölthettem egy napot az egyetemnek köszönhetően, ahol láttam, mennyi

programmal készülnek folyamatosan az érdeklődőknek. A lehetőségek száma a fővárosban végtelen a néphagyománnyal, néptáncsal, népzenevel, népmesékkal kapcsolatosan. Hasznosnak tartanám, ha a Hagyományok Házának a kezdeményezései Somogy megyére is kihatnának, itt is tudnánk őket alkalmazni, meg tudnánk az ottani előadókat hívni, erre azonban az én környezetemben sajnos még nincs lehetőség.

-Említetted a Fölszállott a páva tehetségkutatót. A néptáncnak csak a hagyományőrzéssel kell foglalkoznia vagy jobb lenne, ha elmenne egy versenycentrikus cél felé? Mi a véleményed erről?

Véleményem szerint jobb lenne, ha maradna a hagyományőrző funkciójánál. A műsorban a versengés azért volt szükséges, hogy a nézők tágabb és izgalmasabb képet kaphassanak magáról a néptáncról és a táncosokról is. Épp a Hagyományok Házában merült fel ugyanez a témakör a népmese mondással kapcsolatban. Ott arra jutottunk, hogy ezt a tevékenységet nem lehet tárgyilagosan versenyeztetni, hiszen nem ugyanúgy fogunk elmondani egy mesét ma, holnap és holnapután, pláne nem egy népmesét, ezért ezt a gyerekektől sem várhatjuk el. Szerintem a néptánc is ilyen. Adatközlő nénik és bácsik táncát sem lehet ugyanúgy, nap, mint nap, lépésről lépésre, pontosan előadni. Mindig egy kicsit más lesz, és mindig egy kicsit az adott táncos lelkületéhez igazodik. Összességében nem szorgalmazom a tánc versenyeztetését, magam sem vettem részt ilyen megmérettetésen.

-Te mit gondolsz? Sok szülő választja a gyermekének a néptáncot mint hobbist vagy kötelező elfoglaltságot? A gyermekben megvan még az elhivatottság a néptánc iránt? Érzed azt, hogy leáldozóban van maga a néptánc napjainkban?

Egyáltalán nem gondolom, hogy leáldozóban lenne. Már csak abból kifolyólag is, hogy az én vidéki iskolámban is nagyon fontosnak tartják, nem csak testnevelési körülmények közt, hanem az imént említett plusz programokon is. Ránk ugyan nem vonatkozik, hogy választható legyen a néptánc, kötelező részt venniük az alsósoknak az óráimon, de ennek ellenére úgy érzem, a többség kedveli. Ezáltal nem tudok nyilatkozni a szülői hobbi választásról – ami a munkahelyemet tekintve -, de nagyon szívesen kipróbálnám egy kifejezetten néptáncos csoport vezetését alsó tagozaton, ahova csak olyan gyerekek járnak, akik tényleg nyitottak a népi kultúra ezen irányába.

-A tanulóidnak mely képességeit fejleszti a néptáncos testnevelés?

Az iskola igazgatóhelyettese említette, aki egyébként gyógypedagógus is, hogy ő úgy látja, a gyermekek tanulási képességeit is fejleszti, az, hogy a tanulóink néptáncos

mozgásokat tanulnak. A kollégáim között vannak TSMT, azaz Tervezett SzenzoMotoros Tréning oktatók. A TSMT és a néptánc között is vannak átfedések, például, megtanuljuk, hol van a test középvonala, hogyan végezzünk keresztező mozgásokat, oldalazómozgásokat. A TSMT esetében ez sokkal direkter, előkészítettebb és speciálisabb, a néptánc segítségével ezen készségek, képességek inkább természetes módon fejlődnek. A gyerekek megtanulják magukat elhelyezni a térben és irányokat tanulnak meg. Ezeknek gyakorlásához is rengeteg ötletet merítettem a felnőtt együttesekben tanult módszerek közül. Ezekon kívül a fegyelem, figyelem, tisztelet és az alázat kialakítását is erősen segíti a néptánc. Ez természetesen nem igaz kivétel nélkül mindenki-re, de átlagban igaznak mondható. Mindazonáltal a véleményem az, hogy ezen tulajdonságok néptáncgyűttesben, kifejezetten néptáncos foglalkozások keretein belül erősebben fejlődnek, mint a nap, mint nap megszokott, átlagos iskolai keretek között. A szociális viselkedési formáik és a határaik is bővülnek a néptánc által. Ugyan én az óráimon nem alkalmazom a fiú-lány párosoknál a csípő és derékfogásokat, de a keresztkézfogás, a „sima” kézfogás és az egymásba karolás igenis megjelennek. Egy idő után ezek a mozdulatok természetessé válnak, nem feszélyezi őket, legfőképp, ha megfelelő keretek között és elfogadó légkörben fogunk hozzá.

-Mesélnél nekem arról, hogy mit adott neked a néptánc?

Fel sem tudnám sorolni, hogy mennyi mindent. Ami most eszembe jut, és mindenképp kiemelném: barátokat, bizalmat, az érzést, hogy tudom, milyen egy közösséghez tartozni, fegyelmet, amiről az előbb beszélgettünk és élményeket. Rengeteg élményt. Itt a magam esetében arra gondolok, hogy felnőtt koromig táncoltam, így külföldi utakra is eljuthattam. Tapasztalatokat szereztem, hogy milyen külföldi, hazai közönség előtt szerepelni vagy akár a szeretteim előtt. Megéltem milyen folklór koreográfiában részt venni, és megéltem azt is, hogy milyen egy kortárs koreográfiában, valamint színházi darabban szerepelni. A legutóbbi a Csiky Gergely Színház zenés-táncos darabjaihoz kapcsolható, amely már nem szórakozásnak, hanem komoly munkának minősül. Az, hogy az ember láthatja, átélheti mi zajlik a színházban a kulisszák mögött, az is egy fantasztikus élmény. Továbbá kiemelném, hogy a fizikális adottságaimra is hatással volt a tánc, többek között a tartásomon is rengeteget javított, aztán a mentális egészségre is nagy hatással volt, hiszen a fárasztó próbák meglehetősen stresszoldó hatásúak tudnak lenni.

-A gyerekek a mai világban, hogyan fogadják a néptáncot?

Eleinte félve fogadják, tartózkodással állnak a tevékenységhez. Véleményem és tapasztalatom szerint először nem érzik annyira közel magukhoz, de ahogy szépen, fokozatosan megismerik a mozgásformákat, játékokat, úgy szeretik meg egyre inkább.

-Hogyan lehetne népszerűbbé tenni?

Tanórai kereteken kívül is érdemes programokat, táncházakat szervezni. Nálunk itt Kadarkúton a Művelődési Ház is szokott ezzel foglalkozni. Nagyon fontosnak tartom, hogy az ilyen programokon való részvétel ne legyen kötelező, így a gyerekek már is maguk dönthetnek az érdeklődéssel kapcsolatosan. Emellett megemlíteném, hogy a példaként szolgáló szülő(k), tanító, osztályfőnök, óvónéni vagy csoportvezető hozzáállása és magatartása is formálhatja a gyerekek motivációját. A néptánc tanulás elkezdéséhez meg kell találni azokat az alkalmakat, amelyek kifejezetten a kezdőknek, vagy laikusoknak szólnak, így könnyebben megszólítja őket. Természetesen akadnak olyan programok is, amelyek haladóknak vagy profiknak szerveződtek, ezekről mindig érdemes előre tájékozódni.

-Milyen fejlődési különbségeket látsz a táncoló és nem táncoló gyermekek körében?

Ez a négy év, amióta néptáncos testnevelést tanítok annyira nagy intervallumot és rálátást nem ad arra, hogy releváns különbségeket lássak a gyermekek között. Azonban, ha visszagondolok a legelső napközis csoportomra, akiknek a kötelező testnevelés óra is problémát okozott, illetve az azon való részvétel, egyértelmű a válasz. Ebben a tanévben mondhatom el először, hogy 4 éven keresztül tanítottam néptáncot egy osztálynak. Ahhoz képest, hogy onnan indultunk, hogy óvodásként rohangáltak az udvaron vadászpörcölőket nézve, a hangomat és utasításaimat meg sem hallva, óriási a különbség a mai tudásukhoz, munkájukhoz, fegyelmükhöz képest. Szeretek velük dolgozni, nyitottak az új tánclépésekre, ritmusokra és a népi játékokra is, ezt láthattad te is a mai bemutató órán. Büszkeséggel tölt el, ha belegondolok, honnan hova jutottunk. Átlagosan, más osztályokban is elmondható, hogy a kitartásuk csorbulhat a számomra is kötelező osztályozás miatt. Néptáncos szakkörön vagy foglalkozáson erre nem kerül ekkora hangsúly. Igyekszem inkább a próbálkozásaikat, kitartásukat, órai aktivitásukat értékelni, mintsem a tánclépések pontosságát. Legvégül pedig a legtöbb óra végén értékelek, vagy a tanulók értékelnek/önértékelnek, illetve hangulati visszajelzéseket is szoktam kérni, hiszen ezekből én is tanulok. Fontos az ő véleményük, meglátásuk, és az, hogy hogyan érzik magukat az óráimon.

9.5. Megfigyeléseim a foglalkozásokon

Megfigyelésem első helyszíne a Jutai Úti Óvoda volt, ahová Varjas Tamás táncpedagógus minden héten jár néptáncot oktatni. A foglalkozások időtartama 30-40 percet ölelnek fel, amiket beszélgetéssel szokott indítani. Ez most sem volt másképp. Megbeszélték a hiányzókat, kivel, mi történt az idő alatt míg nem találkoztak. A kis-, középső- és nagycsoportosok épp egy bemutatóműsorra gyakorolnak, amit a tanév végén fognak előadni. A bemutatótáncjal kapcsolatban a táncpedagógus kérdéseket tett fel. Emlékeztek-e a folyamatokra? Milyen eszközökkel táncoltunk a múlt alkalommal? Milyen eszközt kell a fiúknak adnom? Míg ezeket a kérdéseket megbeszélték a pedagógus előkészítette a szükséges eszközöket a műsorhoz, majd megkérte a gyermekeket, hogy álljanak a helyükre, ami nem volt egy egyszerű feladat, mivel a külső szemlélő jelenléte elvonta figyelmüket a feladataikról. A koreográfiát kétszer mutatták be számomra, időnként megállásokkal, hogy a pedagógus változtathasson a térformán. Ezután következett az óvodások kedvenc része a foglalkozásból, a zenére történő táncolás, amit a pedagógus vezényelt. Elsőként csak a zenére sétáltak, néhol tapsoltak, majd a tanár utasítására egy körbe álltak, ahol olyan néptáncjal kapcsolatos alapmotívumokat mutatott a tanár, ami megfelelt a gyermekek életkori sajátosságaiknak és természetesen már tanultak. Ezek a következők voltak: rugózás, lépdelés, dobbantás, lép-zár, lép-kereszt, forgás, és a ritmustapsolás. Ezek gyakorlása után párokba rendeződtek az óvodások és az előzőleg leírt motívumokat ismételték. Az egész foglalkozás során jelen volt az éneklés, játékos mondókázás és a jókedv. A foglalkozás végén átismételték a bemutatótánc folyamatait, az értékelés paksi volt, amit a gyermekek már megszoktak. A látottak alapján elmondható, hogy az óvodások élvezik a néptáncjal kapcsolatos foglalkozásokat, amiket a pedagógus hétről-hétre megteremt nekik. Míg Mezőcsokonyára tartottunk, közvetlen beszélgetést folytattunk a látottakról. Elmesélte, hogy a bemutatótánc egyfajta koreográfia, amiben főként népi játékok és mondókák találhatók. Azt is őszintén közölte velem, hogy ezt a koreográfiát nagycsoportosoknak szokta megtanítani, de az év elejéhez képest nagyot fejlődött a csoport a néptáncmotívumok helyes elsajátításában, ami köszönhető a gyermekek motiváltságának.

Megfigyelésem második helyszíne a Mezőcsokonyai Általános Iskola volt, ahol két csoport várta a táncpedagógust. Az iskolában idén kezdtek el néptáncot tanítani a kisiskolás gyermekeknek. Mint az interjúban kibeszéltük, volt előzménye ennek a folyamatnak, hiszen az előző évben bemutatóórákat tartottak az iskolában. A néptánc foglalkozást két csoporttal indította el az iskola, amiket osztályszinten osztottak fel. Elsőként az első-második osztályos tanulók óráját láthattam. Az óra elejét, motiválásképp népi játékkal indították. A „boszorkányos fogó”

lényege az klasszikus fogócskán alapul némi csavarral. Két „boszorkát” kiválaszt a csoport, akik leülnek a kör közepére, ahová a többiek (menekülők) álltak be. A tanár mutat a kezén egy számot, amit a menekülők csendben tudomásul vesznek, majd séta közben hangosan számolnak. A két ülő „boszorkának” figyelnie kell, mikor ér véget a számolás, mivel a menekülők, ha a korábban mutatott számhoz érnek, elfutnak, és a két „boszorka” feladata elkapnia őket. Ezt a játékot többször is bemutatták nekem, ami látszólag nagy kedvencükké vált. Ezután a táncpedagógus közölte, mivel a tanév vége közeleg és haladniuk kell a bemutatóval, többször át fogják ismételni a koreográfiát. A koreográfiában megtalálható a népi körjátékok, ének és a tánc is. A táncukban fellelhető volt a lép-zár, lép-kereszt, lépegetés és a cifra is. A gyermekek mivel még nem tudnak egyszerre két dologra figyelni (tánc közbeni éneklés), ezért a táncpedagógus a koreográfia letáncolása után kérte őket, hogy énekeljék át a benne található dalokat. Az óra végén ismétlésként újra átismételték a bemutatóra készülő táncot, majd újfent játék következett.

Az elsős-másodikos osztály foglalkozása után azonnal kezdetét vette a harmadik-negyedik osztályos diákok tanórája. Az óra nem kezdődött játékkal, ami számomra meglepetés volt, de később ráeszméltem, hogy ez az osztály nem kedveli olyan szinten a népi játékokkal való tevékenységet, mint az 6-7 éves korosztály. Így kétszer táncolták el nekem a bemutatóra készülő koreográfiát. Az előző csoporthoz képest a gyermekek fegyelmezettebbek, motiváltabbak voltak. A tánclépéseket, mint a cifra, lép-zár és lép-kereszt ügyesebben végezték el és nem utolsó sorban élvezték, hogy szerepelhetnek. A koreográfia letáncolása után újfent az éneklésre hívta fel a figyelmet a pedagógus. Észrevételem szerint itt sem tudtak a tánc közbeni éneklésre fókuszálni. Miután átismételték a koreográfiában megtalálható népdalokat, óra végén a játékokra került a sor, ami egyszerű kiejtős labdajáték volt.

Következő megfigyelésem helyszíne a kadarkúti Jálics Ernő Általános Iskola és Kollégium volt. Az óra kezdetén a pedagógus felkészített, hogy a negyedik osztályos tanulók néptáncos testnevelését fogom látni. Nagy érdeklődéssel vártam az óráját és a tanulói hozzáállását az órához, mivel tudtam, hogy számomra újdonság lesz ez a fajta tanóra. A bemutatkozás után bemelegítéssel kezdték az órát, olyan gimnasztikával kapcsolatos elemekkel, amik a mindennapos testnevelésben megtalálhatók. A tanulók főként térdkörzéseket és bokakörzéseket végeztek, mivel tudták, hogy táncolni fognak. A bemelegítés után a tanító ismétlőkérdéseket tett fel. Milyen tánclépéseket tanultak eddig? Miközben a válaszokat beszélték át, a pedagógus szemléltette az adott tánclépéseket. Ezek a következők voltak: hagyományos cifra, elől cifra, hátul cifra, légboka, lengető, csárdások és a fonólépés előre-hátra. Erre azért volt szükség,

mert következőnek helycserélgetős játékot játszottak a már megbeszélt tánclépésekkel. A szabályok szerint nem lehet egymás után ugyanazzal a tánclépéssel helyet cserélni, sem ugyanannak a tanulónak kétszer sorra kerülnie. A pedagógus felhívta a figyelmet a helyes lépésekre és testtartásra, a csípőre tartott kezekre. A tanító felhívta figyelmem, hogy egy új tag is csatlakozott hozzájuk a félév után, akinek újdonság volt a néptáncos testnevelés óra, de meglepettségére gyorsan alkalmazkodott a csoporthoz és gyors iramban felvette a lépést a többiekkel. A helycserélgetős játék után a tanító ugróköteleket osztott a tanulónak, akiknek segítségét kérte abban, hogy azokat egymás mellé, egy lépésnyi távolságra feszítsék ki. Az eszközök elrendezése után két csoportra osztotta a gyermekeket, akik oszlopba rendeződtek a tanító által kijelölt ugrókötel előtt. Gyorsan ismertette számomra, hogy ezt az alkalmazási formát a Hagymányok Házában látta botokkal, de mivel számára nem kivitelezhető, hogy botokat alkalmazzon, ezért alternatív megoldásként az ugrókötel használatát vette igénybe. A gyakorlat célja a ritmusfejlesztés volt. A pedagógus tapsolt egy ritmust (tá), és a gyermekeknek arra a ritmusra kellett elsőnek csak lépegetniük az ugróköteleket átlépve. Következően ugyanazt a ritmust tapsolta, a tanulónak a lép-zárral történő átjutás volt a feladata, ami előkészítette a következő gyakorlatot. A csoportoknak vállfogással kellett átlépegetniük a ritmuslétrán a pedagógus által tapsolt ritmusra, amiből több kört is elvégeztetett velük. Jó volt látni, hogy az első körhöz képest, hogy változott meg a csoportok viselkedése, felfogása a feladattal kapcsolatban. Az első ember adta meg a lépések ritmusát, míg a többinek alkalmazkodnia kellett hozzá. Az utolsó kör végére az egyik csoportnak sikerült egyszerre lépnie, ami a pedagógus elsődleges célja volt. A ritmusgyakorlás utolsó feladata az ugrástechnika begyakorlása volt, ami után az eszközök elpakolása következett. A tanóra következő történése a páros tánc volt. A tanulók egykezes fogással, szétszórtan elhelyezkedtek a teremben, majd a tanító vezényletével azokat tánclépéseket gyakorolták, amiket óra elején átismételtek. A tanítónak újra fel kellett hívnia a figyelmet a helyes testtartásra, a csípőre tartott kezekre és a tánclépések helyes ütemére. A tanóra végét két játékkal zárták, az egyik a szokványos kidobó volt, ami nagy kedvence ennek az osztálynak, a másik játék az úgynevezett „evolúciós játék” volt, aminek alapelve a kő-papír-olló. Mindkét játéknál ismertették a játékszabályokat és annak menetét. Az értékelés egyénenként zajlott, kinek, mi tetszett az órából. A tanulók előszeretettel említették az újonnan alkalmazott ritmuslétrát és a hozzá tartozó feladatokat.

9.6. A foglalkozásokon készített képek



2. ábra: A Jutai Úti Óvoda és a kadarkúti Jálics Ernő Általános Iskola és Kollégium csoportjai

10. Eredmények

10.1. Összehasonlítás

Az interjúkérdések elemzése során egyértelmű válaszokat kaptam a kutatás elején feltett kérdéseimre.

Első felvetésem az volt, hogy azok a pedagógusok, akik korábban néptáncoltak szívesebben alkalmazzák magát a táncot, mint módszert testnevelés vagy más óráikon, az eredmények alapján sejtésem helytállónak bizonyult. Mindkét pedagógus néptáncolt kisiskoláskorától kezdve, amit egészen felnőtt koráig aktívan művelt emiatt elhivatottan végzik munkájukat.

A következő felvetéseim -szám szerint, 2.-5.- lényegében a mozgásfejlesztő hatásokkal volt kapcsolatban. Mindkét pedagógus szerint komoly fejlesztő hatással bír a gyermek mozgáskultúrájára, ezt a táncpedagógus, Varjas Tamás elemezte szakszerűbben, és tárgyilagosabban, mivel régebb óta foglalkozik tánctanítással. Válaszaikban fellelhető volt a ritmusérzék, a tér és formaérzék és a helyzet és megoldóképesség fejlesztése, de megjelentek az érzelmi neveléssel kapcsolatos gondolataik is. Mindketten kiemelték a kitartást, mivel a néptánc rendszeres gyakorlásával hozzájárul ennek fejlesztéséhez és az élet más területein is kitartóbb lesz a gyermek. A beszélgetések alkalmával felmerült, hogy a táncsal kifejezhetjük önmagunkat és kiadhatjuk magunkból bánatunkat vagy örömünket. A válaszaikból kikövetkeztethető, hogy több pedagógusban is felmerültek már azok a gondolatok, miszerint a néptáncnak fontos szerepe van egy gyermek testi-érzelmi-szociális nevelésében.

Végül arra tértem ki, hogy a néptánc segít a társadalmi normák elsajátításában és hatással van a szociális kapcsolatokra. Mindkét pedagógus előszeretettel emelte ki a néptánc közösségformáló erejét, hogy hatással van a fegyelemre, figyelemre és megtanít a tiszteletadásra, becsületességre és a haza szeretetére. Megemlíteném Kanizslai Cintia gondolatait, akinek véleménye szerint a néptáncos foglalkozások keretein belül az előbb említett tulajdonságok erősebben fejlődnek, mint a megszokott iskolai közegben. Öröm volt látni, hogy mindkét pedagógus nagy figyelmet fordít a szociális kapcsolatok fejlesztésére.

A válaszokból jól látható volt, hogy a két pedagógus, bár más környezetben tanít, mégis hasonlóan gondolkodnak a néptáncról és annak fejlesztő hatásaival kapcsolatban. Mindketten előtérbe helyezik a magyar népi kultúra hagyományőrző funkcióját és a népi játékok alkalmazását. Annak ellenére, hogy eltérő módon tanítanak, valamint különböző képesítéssel rendelkeznek, mindketten elhivatottan és felkészülten mennek be tanóráikra és úgy terveznek meg

egy órát, hogy az megfeleljen a gyermekek életkori sajátosságainak és képességeinek. Számomra pozitív volt megtapasztalni, míg Varjas Tamás táncpedagógus egyértelmű ismeretekkel rendelkezik a néptánc tanításáról, addig Kanizslai Cintia tanító folyamatosan fejleszti önmagát, hogy minél színesebbé tegye néptáncos testnevelés óráit. Véleményem szerint mindkét pedagógus munkája kiemelkedő. Fontos megemlítenem azt is, hogy az órákon részt vevő gyerekek élvezték és élvezik azokat az értékeket, amiket tanáraik adnak át nekik a tanítás során.

11. Összefoglalás

Az összefoglalásban röviden bemutatom a dolgozatot, annak eredményeit és vázolom a témához kapcsolódó jövőképet.

Szakdolgozatom első fejezetében megindokoltam miért is választottam ezt a témát, amely a néptánc fejlesztő hatásaival kapcsolatos egy gyermek nevelésére. Szakdolgozatom második fejezete a szakirodalmi áttekintést fedte le, amelyben olyan irodalmakat, cikkeket, tanulmányokat próbáltam keresni, majd feldolgozni, amik segítségével mélyebb betekintést nyerhettem a választott témámba. Először a kisiskolás kori gyermekek jellemzésére tértem ki, ugyanabban az alfejezetben ismertettem a néptáncot, mint tantárgyat, majd a tánc fogalmával kapcsolatos áttekintésekre is kitértem. Ezután a motoros képességek és az ahhoz tartozó fajtáit mutattam be, míg mellette azokat a fontosabb képességeket is kiemeltem, amelyek fellelhetők a néptáncban. Ehhez adódóan a tánctevékenységet, vagyis a néptáncot képességek felől közelítettem meg, hogy mely képességeinket is fejleszti. Mivel kisiskolás korban érdemes népi játékokkal megszerettetni a néptáncot és ezekkel elkezdni fejleszteni a gyermekek mozgásfejlesztéssel kapcsolatos képességeit, ezért a népi játékok tanítását, felosztását és mozgásfejlesztő hatásait is feltártam. Utolsó alfejezetemben bemutattam a magyar néptánc fajtáit néprajzi tájegységek szerint. A szakirodalmak áttekintése során átfogó ismeretet kaptam a tánc fogalmáról, a néptánc tanításáról és annak folyamatos fejlődéséről.

Dolgozatommal arra a tényre szerettem volna felhívni a figyelmet, hogy a néptáncnak milyen komplex fejlesztő hatásai vannak egy gyermek testi, érzelmi és személyiségfejlődésére. Ebben segítségemre volt Varjas Tamás táncpedagógus és Kanizslai Cintia tanító, akikkel interjút készítettem. Örömmel tapasztaltam, hogy a kutatásom során két olyan pedagógussal készítettem interjút, akik sokévnyi munka után is ugyanolyan lelkesedéssel végzik munkájukat nap mint nap és látszik, hogy számukra a diákjaik az elsők. Végig nyitottak és segítőkészek voltak a kutatásommal kapcsolatban, a tanulóik érdekeit és az életkori sajátosságaikhoz tartozó képességeiket szem előtt tartva. Külön öröm volt számomra látni mennyire élvezték óráikat és foglalkozásaikat a különböző korosztályban levő gyerekek. Összességében elmondható, hogy az interjúkérdések elemzése során egyértelmű választ kaptam a kutatás alatt feltett kérdéseimre és tanulsággal zárult, amit kiválóan lehet alkalmazni a jövőben.

A jövőben a két meginterjúvult alanyomhoz hasonlóan én is ugyanolyan lelkesedéssel és elhivatottsággal szeretném végezni munkámat, ahogy ők. Szeretném minél több tantárgynál és

tanórán kívüli foglalkozáson alkalmazni a néptáncot. Mint fiatal, pályakezdés előtt álló pedagógus, fontosnak tartom, hogy minden lehetőséget megragadjunk a következő generáció sikeres neveléséhez. Ehhez véleményem szerint hozzátartozik a magyar népi kultúra megfelelő keretek közti tanítása, ismertetése is. Elégedetten zárom hát kutatásomat, amelynek célja a fejlesztési lehetőségek alkalmazása a néptánc oktatásával kisiskolás korban volt.

12. Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretném megragadni az alkalmat arra, hogy köszönetemet fejezzem ki azoknak, akik segítettek szakdolgozatom elkészítésében.

Elsőként szeretném megköszönni külső konzulensemnek, Vönöczky Áron Gábor Tanár Úrnak a szakdolgozat írása közben nyújtott segítséget, ajánlásokat és az építő jellegű információkat.

Köszönet illeti Varjas Tamás táncpedagógust és Kanizslai Cintia tanítót, akik nem csak az interjú elkészítése közben segítettek hasznos információkhoz jutnom, hanem a továbbiakban is odaadóan válaszoltak kérdéseimre és természetesen azt, hogy megfigyelhettem tanításukat, tanóráikat.

Ezen kívül köszönetemet szeretném kifejezni a Jutai Úti Óvodának, a Mezőcsokonyai Általános Iskolának és a kadarkúti Jálics Ernő Általános Iskola és Kollégiumának, hogy betekintést engedtek mindennapjaikba és az interjú elkészítéséhez helyszínt biztosítottak.

Végül, de nem utolsó sorban szeretném kifejezni köszönetemet és hálámat családtagjaimnak, akik a szakdolgozatom elkészítésének ideje alatt megértést és türelmet tanúsítottak irányomban.

13. Irodalomjegyzék

- Antal László: A néptánc pedagógiája, Budapest, 2002
- Bodai József: Tánc kutatás és tánc hagyomány a Dél-Dunántúlon, Budapest, 1983
- Borsai Ilona, Hajdu Gyula, Igaz Mária: Magyar népi gyermekjátékok, Budapest, 1983
- Budainé Balatoni Katalin: Így tedd rá! Táncos mozgásfejlesztés az óvodában óvó- és táncpedagógusok részére, Ráckeve, 2014
- Demarcsek Zsuzsanna, Dr. Mező Ferenc, Dr. Mizerák Katalin: Tánc-OK – A táncos tehetség azonosítása és gondozása, Debrecen, 2012
- Együd Árpád: Népi sportszerű játékok Somogyban, Kaposvár, 1981
- Foltin Jolán-Tarján T. Katalin: Játék és tánc az óvodában, Budapest, 1996
- Fügedi János: A táncnotáció hatása a mozgáskognitív képesség fejlődésére. *Iskolakultúra*, 2006. 11. sz. 108-122
- Gaál Mariann: Nézőpontváltás a táncoktatásban, Kreativitásfejlesztés - improvizáció, 2009 URL: <https://www.vlami.hu/nezopontvaltas/data/4080152063.html>
- Gönczi Ferenc: Somogyi gyermekjátékok, Kaposvár, 1949
- Györffy István idézet (1939): Tímár Sándor [1999], Néptáncnyelven, Püski Kiadó Kft., Budapest (11. old./ 29. sor)
- Dr. Balogh Katalin: Komplex prevenció óvodai program, 2004, 2009
- Dr. Hamar Pál: Testnevelés elmélet, Sportismeretek I., 2008, pp. 32-38
- Havelock Ellis: The Dance of life, Boston, 1923
- Kerekes Ágnes: A népi játékok szerepe a személyiség és közösségformálásban, Kaposvár, 1999
- Kun Katalin: Alapkészségek fejlesztési lehetősége a népi játékok és a néptánc tanításával, Tudásmenedzsment, 13. évf., 1. szám, 2012, pp. 88-97
- Lázár Katalin: Mit játszottok, mátkák: A népi játékok rendszere és tanítása – Játékközlés, Kaposvár, 2002
- Lázár Katalin: Népi játékok, Budapest, Planétás kiadó és Kereskedelmi Kft., 1997, 2005
- Lévai Péter: A mozdulat típusok tanítása egyszerű eszközökkel és a zenei lüktetés értelmezése a táncelőkészítésben, Kétnyelvű tanjegyzet IV. rész
- Lévai Péter: „Szökkenjünk ugráljunk...”, Győr, 2010
- Makszin Imre: A testnevelés elmélete és módszertana, Dialóg Campus Kiadó, Budapest, 2007

- Martha Graham idézet: New York Times interjú, New York, URL: [Memorable Martha Graham Idézetek - hu.eferrit.com](https://www.eferrit.com/memorables-martha-graham/), 1985
- Martin György: Magyar tánc típusok és táncdialektusok, 1995
- Merényi Zsuzsa: Az improvizáció a táncpedagógiai gyakorlatban, Tánc tudományi Tanulmányok, Budapest, 1977
- Michael Cole, Sheila R. Cole: Fejlődéslélektan, Budapest, 2003
- Molnár István: Magyar tánc hagyományok, Budapest, 1947
- Nádori László: Sportelmélet és módszertan, 1995
- N. Kollár Katalin – Szabó Éva (szerk.): Pszichológia pedagógusoknak, Budapest, 2004
- Oláh Éva (szerk.): Gyermekgyógyászati kézikönyv I-II., Medicina Könyvkiadó Zrt., 2004
- Óvodai nevelés országos alapprogramja, 2012, 2022
- Pignitzkyné Lugos Ilona, Lévai Péter (2014): A tánc és a kreatív mozgás alapjai.
- Polgár Tibor, Szatmári Zoltán: Motoros képességek URL: [Polgár Tibor \(szerkesztő\)– Szatmári Zoltán A MOTOROS KÉPESSÉGEK ...](#)
- Sátor Nóra: A csend és a ritmus – időben és térben, idebent és odakint. In: Hagyomány és újítás a táncművészetben, a táncpedagógiában és a tánc kutatásban. Tudományos konferencia a Magyar Táncművészeti Főiskolán 2007. november 9-10. Budapest: Planétás Kiadó, 116–119. URL: [Tudományos és táncszakmai kiadványok | MTE](#)
- Sir Ken Robinson: URL: [Why dance is just as important as math in school - ide-as.ted.com](https://www.as.ted.com/), Marc 21, 2018
- Tamásiné Dsupin Borbála: A népi játékok és a mozgás funkciója az óvodás korosztály személyiségfejlődésében, Budapest, 2010, 2015
- Tatárné Nagy Ágnes: Fejlesztéssjáték, Népi játékok a fejlesztés tükrében, 2022
- Varjas Tamás szakdolgozat: A gyermekjátékok tanítása és fűzése 4-5-6 éves óvodás korú gyermekek részére, Somogy megyei játékanyag felhasználásával; Magyar Táncművészeti Egyetem - Budapest, 2018

14. Ábrák jegyzéke

1. ábra: Néptánc Antológia - 2023, Somogy Megyei Néptáncszövetség – Somogy Tánc-együttes, Lengyel Szabolcs: Örömtánc (Kis-Bankné Kondákor Marianna fotója)
2. ábra: A Jutai Úti Óvoda és a kadarkúti Jálics Ernő Általános Iskola és Kollégium csoportjai (saját fotók)

15. Nyilatkozat



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Cím: 7400 Kaposvár, Guba S. u. 40.
Tel.: +36-82/505-800
Honlap: <https://uni-mate.hu>

5. sz. függelék – Hallgatói és konzulensi nyilatkozat minta

NYILATKOZAT

Alulírott KOVÁCS ANNA, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, KAPOSVÁRI Campus, TANÍTÓ szak nappali/levelező* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Záródolgozatom/Szakedolgozatom/Diplomadolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: 2023 év április hó 26 nap

Kovács Anna
Hallgató

NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom*.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: 2023 év április hó 26 nap



Belső konzulens

*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!

A Szakdolgozat tartalmi kivonata

Dolgozat címe: **Fejlesztési lehetőségek a néptánc oktatásával kisiskolás korban**

A dolgozatot készítő hallgató neve: **Kovács Anna**

Tanító szak, Ba, Nappali Tagozat

Neveléstudományi Intézet

Belső témavezető: Faludy András testnevelő tanár, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Testnevelési és Sport Intézet, Kaposvári Campus Testnevelési és Sportközpont

Külső témavezető: Vönöczky Áron Gábor testnevelő tanár, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Neveléstudományi Intézet, Szakdidaktikai Tanszék

A szakdolgozatom kutatási célja az volt, hogy feltárjam milyen fejlesztési lehetőségek történhetnek a néptánc oktatásával kisiskolás korban, valamint, hogy mennyire építhető be a néptánc kapcsolatos nevelés egy kisiskolás gyermek mindennapjaiba.

A kutatást interjúk formájában valósítottam meg. A néptáncal fejleszthető képességek kapcsán két pedagógusnak, akik közül egyikük táncpedagógus volt, míg a másik tanító, tettem fel kérdéseket.

Szakdolgozati vizsgálataim során feltételeztem, hogy az oktatók szerint van helye a gyermek mindennapos nevelésében és a pedagógiában az ilyen szintű nevelésnek. Továbbá feltételeztem, hogy a néptáncal fejleszthetők a motoros képességek, azon belül: az egyensúlyérzék, téri (térbeli) tájékozódó képesség, ritmusképesség és mozgásérzékelés. Továbbá hatása van a szociális kapcsolatokra, mivel a gyermeket segíti a felnőttekkel kortársaival való viselkedésben, a beszéd- és nyelvi fejlesztésre és hazájukat, néphagyományaikat tisztelő fiatalok nevelhetők vele.

A feltételezéseim végül igazolódtak. A felhasznált irodalmak, a válaszok elemzése, majd összehasonlítása során összességében elmondható, hogy a néptáncal megannyi képesség fejleszthető. Egyértelműen kijelenthető, hogy több ilyen foglalkozásra van szükség az oktatási rendszerben.